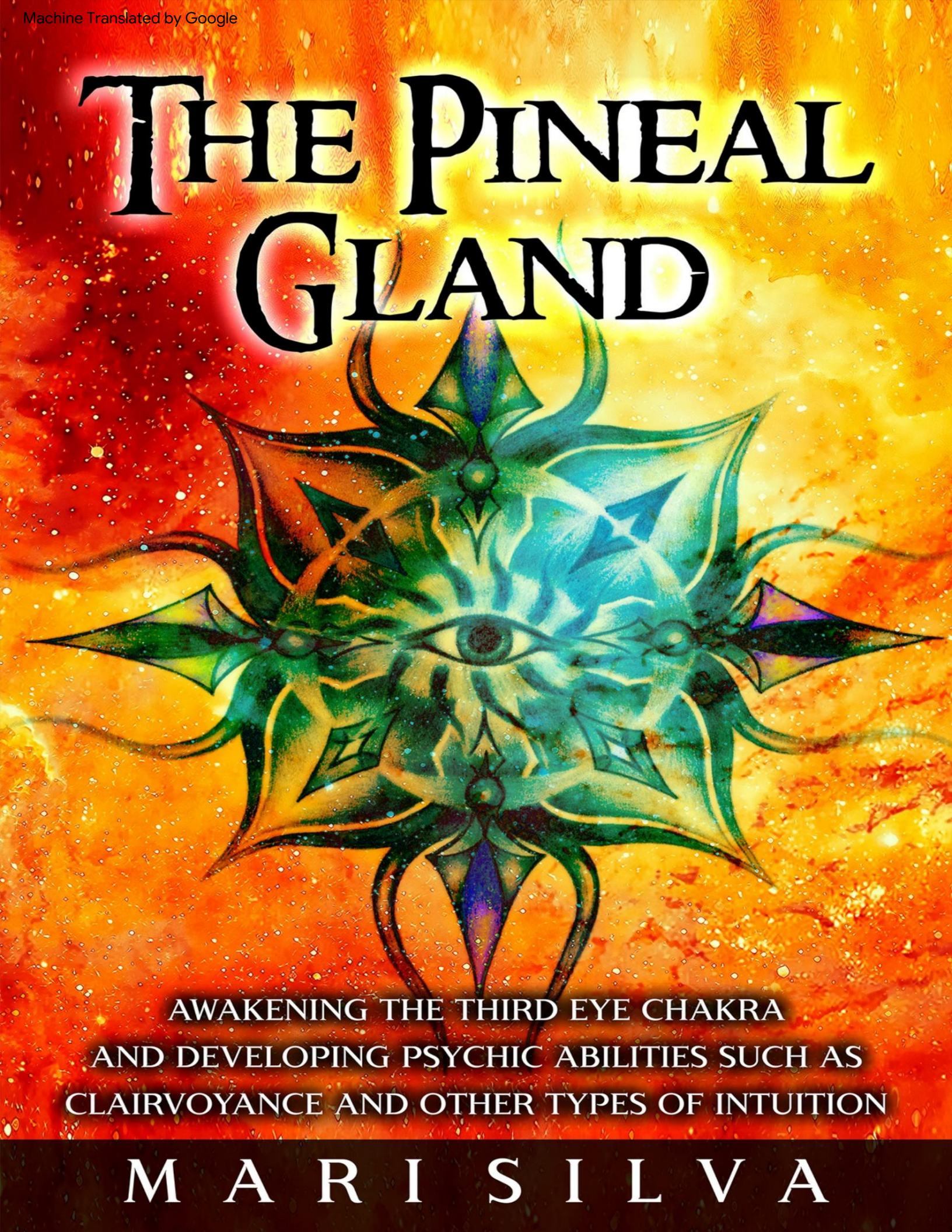
Machine Translated by Google

The Pineal Gland



AWAKENING THE THIRD EYE CHAKRA
AND DEVELOPING PSYCHIC ABILITIES SUCH AS
CLAIRVOYANCE AND OTHER TYPES OF INTUITION

MARI SILVA

Machine Translated by Google

epifiz bezi

Üçüncü Göz Çakrasını Uyandırma ve Durugörü ve Diğer Sezgi Türleri gibi Psişik Yetenekleri Geliştirme

Machine Translated by Google

© Copyright 2021

Bu belge, ele alınan konu ve sorunla ilgili doğ ru ve güvenilir bilgi sağ lamaya yöneliktir. Yayın, yayıncının muhasebe, resmi olarak izin verilen veya baş ka bir ş ekilde nitelikli hizmetler sağ laması gerekmeksizin satılır.

Yasal veya profesyonel tavsiye gerekiyorsa, meslekte deneyimli bir kiş i, Amerikan Barolar Birliğ i Komitesi ve Yayıncılar ve Dernekler Komitesi tarafından eş it olarak kabul edilen ve onaylanan bir İ lkeler Bildirgesi'ne göre sipariş edilmelidir.

Bu belgenin herhangi bir bölümünü elektronik ortamda veya basılı biçimde çoğ altmak, çoğ altmak veya iletmek hiçbir ş ekilde yasal değ ildir. Bu yayının kaydedilmesi kesinlikle yasaktır ve yayıncının yazılı izni olmadıkça bu belgenin herhangi bir ş ekilde saklanmasına izin verilmez. Her hakkı saklıdır.

Burada sağ lanan bilgilerin doğ ru ve tutarlı olduğ u belirtilmiş tir, burada yer alan herhangi bir politikanın, iş lemin veya yönergenin herhangi bir ş ekilde kullanılması veya kötüye kullanılması nedeniyle dikkatsizlik veya baş ka türlü herhangi bir sorumluluk alıcı okuyucunun münhasıran ve mutlak sorumluluğ undadır. Buradaki bilgilerden kaynaklanan doğ rudan veya dolaylı herhangi bir tazminat, zarar veya parasal kayıp için hiçbir koş ulda yayıncıya karş ı herhangi bir yasal sorumluluk veya suçlama yapılmayacaktır.

Yayıncıya ait olmayan tüm telif hakları ilgili yazarlara aittir.

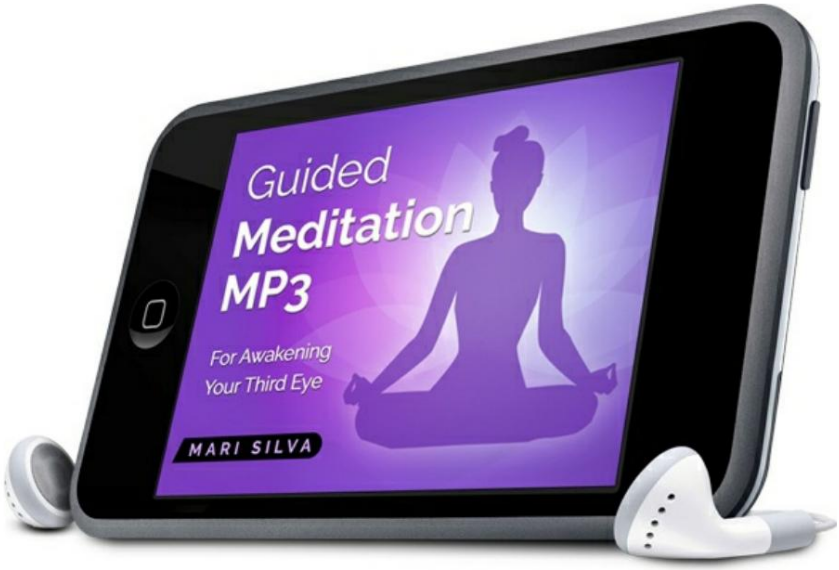
Buradaki bilgiler yalnızca bilgilendirme amaçlıdır ve bu nedenle evrenseldir. Bilgilerin sunumu, sözleş me veya herhangi bir garanti güvencesi içermez.

Kullanılan markalar herhangi bir izin alınmadan ve marka sahibinin izni ve desteğ i olmaksızın markanın yayımlanması söz konusu değ ildir. Bu kitaptaki tüm ticari markalar ve markalar yalnızca açıklama amaçlıdır ve sahiplerine aittir ve bu belgeyle bağ lantılı değ ildir.

Machine Translated by Google

Size Ücretsiz Hediye

Bu kitabı indirdiğiniz için teşekkürler! Çeşitli maneviyat konuları hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız Mari Silva'nın topluluğuna katılın ve üçüncü gözünüzü uyandırmak için ücretsiz rehberli meditasyon MP3'ü edinin. Bu rehberli meditasyon mp3'ü, daha yüksek bir bilinç durumunu deneyimleyebilmeniz için kişinin üçüncü gözünü açıp güçlendirmek üzere tasarlanmıştır.



Üçüncü gözünüzü uyandırmak için ücretsiz rehberli meditasyon MP3'ünü indirmek için buraya tıklayın

Machine Translated by Google

İçindekiler

giriiş
Birinci Bölüm: Epifiz Bezi Nedir?
İkinci Bölüm: Üçüncü Gözünüzü Nasıl Açarsınız?
Üçüncü Bölüm: Vücudunuzu Temizlemek — Üçüncü Göz Diyeti
Dördüncü Bölüm: Zihninizi Dönüştürmek — Üçüncü Göz Meditasyonu
Beşinci Bölüm: Açık Üçüncü Gözün İşaretleri
Altıncı Bölüm: Durugörü Kilidini Açmak
Yedinci Bölüm: Clairaudience'ın Kilidini Açmak
Sekizinci Bölüm: Basiretin Kilidini Açmak
Dokuzuncu Bölüm: Duru Duyarlılığın Kilidini Açmak
Onuncu Bölüm: Üçüncü Gözünüzü Kapatmak
Çözüm
İşte Mari Silva'nın beğenebileceğiniz başka bir kitabı
Size Ücretsiz Hediye
Referanslar

Machine Translated by Google

Giriş Yani, üçüncü

gözünüzü uyandırmak istiyorsunuz. Bu çakrayı açmanın birçok faydası hakkında çok şey duydunuz ama nereden başlayacağınız konusunda hiçbir fikriniz yok. Pekala, ruhsal yolculuğunuza başlamak için en iyi kitabı buldunuz.

Bu kitabın, kendinizi tam anlamıyla deneyimlemek için çalışmaya başlayabileceğiniz pratik araçlar sunduğunu göreceksiniz. Bu izlemesi kolay kılavuzu okumayı bitirdiğinizde, psişik güçlerinizi keşfetmek ve onlarla nasıl çalışacağınızı öğrenmek için ihtiyacınız olan her şeye sahip olmalısınız.

Pek çok kitap, size karmaşık egzersizler ve ritüeller vererek üçüncü gözü geliştirme meselesine giriyor. Nesnelere ve kavramlara Doğu mistik terimlerinin adını verirler ki, bu terimlerin arka planı olmadan anlaşılması güçtür. Bu kitap öyle bir şekilde yazılmıştır ki, ister maneviyat dünyasına tamamen yeni başlamış olun, ister bu ilk denemeniz değil, yine de onu kolay ve aydınlatıcı bir okuma olarak bulacaksınız.

Çoğu insan, ister telefon, ister TV veya bilgisayar olsun, hayatlarını ekranlarına yapıştırılmış olarak yaşıyor. Kim oldukları, neden burada oldukları ve ruhun var olan birçok boyutu hakkındaki gerçeği araştırmak için çok fazla zaman harcamamaları üzücü. Sevgili okuyucu, açıkça tüm bunlardan uzaklaşmayı ve derine inmeyi seçtin. Hayatında daha zengin bir deneyim istiyorsun. Sizin için çok daha fazlasının olduğunu ve sadece ölmek için doğmadığımızı biliyorsunuz. Dünyada başka bir şey yapıyor olabilirsin ama bunu okumayı seçtin, gerçekten akıllıca bir karar.

Üçüncü göz çakranız - Ajna'nız - ile çalışmayı öğrendiğinizde, Yüksek Benliğiniz ile şu anda listeleyemeyeceğimiz kadar çok şekilde hayatınızı zenginleştirecek bir bağlantı geliştireceksiniz. Gerçek amacınızı bulacak ve sizin için en tatmin edici ve ödüllendirici olan İlahi Yolunuzda yürüyeceksiniz.

Bu kitabı okurken yapmanız gereken tek şey zihninizi açık tutmak. Neyin mümkün olup olmadığına dair tüm önyargılı fikirlerinizi bir kenara bırakın, çünkü hayat bir filmdir, perdenin arkasındaki büyüyü nihayet görmek ve kendiniz de bu büyünün bir parçası olmak için inançsızlığınızı bir kenara bırakmanızı gerektiren fantastik bir filmdir. Bu kitabı istediğiniz gibi işaretlemekten ve sizin için öne çıkan kısımları yeniden okumaktan çekinmeyin, çünkü eğer öne çıkarlarsa, o zaman Yüksek Benliğiniz dikkatinizi şu anda sizinle en alakalı olan şeye çekiyor demektir. Kemer bağlamak. Ve yolculuğun tadını çıkarın.

Machine Translated by Google

Birinci Bölüm: Epifiz Bezi Nedir Bir omurgalı olarak,

beyninizde epifiz bezi adı verilen küçük bir iç salgı bezi vardır. Bu bez, uyku döngünüzden sorumlu olan melatonin üretir. Bu hormon olmadan ne zaman yatacağınızı ve ne zaman uyanacağınızı bilemezsiniz. Bu hormon sayesinde vücudunuzun ayak uydurabileceği düzenli bir sirkadiyen ritminiz ve mevsimsel döngünüz olur.

Buna "epifiz bezi" denmesinin nedeni, çam kozalağı şeklinde olmasıdır. Bunu beyninizin ortasına yakın olan epithalamusta bulabilirsiniz. Talamusun her bir yarısının diğerine bağlandığı olukta, her iki yarım küre arasında yer alır. Kırmızımsı gridir, yaklaşık beş ila sekiz milimetre uzunluğundadır ve epitalamusunuzun habenüler komissürün ve talamik gövdelerin arkasında oturan kısmıdır.

Gelişimi ve İşlevi İnsanlarda

bu bez bir ila iki yaşları arasında büyür. Bundan sonra, büyük ölçüde boyutunu korur. Ergenliğe yaklaştıkça bu bezin ağırlığı biraz artar. Uyku-uyanıklık döngünüzü düzenlemek için merkezi sinir sisteminizde çalışan melatonin oluşturmak için çalışır. Melatonin üretimini teşvik etmek için karanlıkta kalmak inanılmaz derecede yardımcı olabilir. Beze sinyal gönderen ışığa duyarlı sinir hücreleri olduğundan, ışık bu maddeyi kontrol altında tutar. Çocuklar genellikle çok fazla melatonine sahiptir ve bu melatoninin cinsel gelişimi uzak tutan şey olduğuna inanılır.

Fiziksel İşlev Epifiz

bezinde pinealositler bulunur. Bunlar melatonin üretimine yardımcı olan hücrelerdir.
Ayrıca nöronların birbirine bilgi göndermesine izin veren beyin hücreleri olan glial hücreleri de bulacaksınız.

Bu organ olmadan düzenli bir sirkadiyen ritminiz veya iç saatiniz olamaz. Size yatma veya uyanma zamanının geldiğini söyleyen ya da uyanık veya yorgun hissetmenizi sağlayan, aldığınız sinyaller de dahil olmak üzere, vücudunuzun iç işleyişini düzenleyen şeydir. Günün bu saatlerini tutarlı tutmak iyi bir işe çıkarıyor - yani, dinlemeyi reddederek her şeyi mahvetmediğiniz sürece.

Epifiz bezinizin çalışma biçiminde değişiklikler olduğunda, bu durum kemik metabolizmanızı etkileyebilir. Aktif ve sağlıklı tutmak için elinizden geleni yapmazsanız, yaşlandıkça epifiz beziniz o kadar az çalışır. Menopoz sonrası kadınların osteoporoz gibi kemik rahatsızlıklarına karşı özellikle savunmasız olmasının nedeni budur. Melatonin ilaçları ile takviye yapmak, kemik kütlenizin artmasına yardımcı olabilir.

Uyku ve ruh sağlığı arasında güçlü bir bağlantı vardır. Yeterince uyumazsanız, kendinize bir akıl sağlığı durumu getirebilir veya zaten sahip olduğunuz her şeyi daha da kötüleştirebilirsiniz.
Uyumayı zorlaştıran ve sorunu daha da ağırlaştıran zihinsel bozukluklar vardır. Bunlar, ne kadar güneş ışığına maruz kaldığınızla bağlantılı olabilir. Örneğin, Mevsimsel Afektif Bozukluk (uygun şekilde SAD olarak adlandırılır), ruh halinizi bozan ve olması gerektiği kadar doğal ışığa sahip olmadığınızda ortaya çıkan başka bir depresyon şeklidir. Bunun nedeni, epifizin ne kadar melatonin salgılandığını etkileyen ışık koşullarına duyarlı olması olabilir.

Hipofiz beziniz hipotalamustan bir çıkıntıdır. Birçok hormonal, tiroid ve büyüme fonksiyonuyla bağlantılıdır. Epifiz bezi, hipofiz bezinin hareket etme şeklini etkiler. Örneğin melatonin salgılanmasıyla melatonin, testislerin ve yumurtalıkların kadın adet döngüsü gibi düzenleyici işlevlerde üzerlerine düşeni yapmalarını sağlayacak herhangi bir hormon üretmesini engelleyebilir.

Machine Translated by Google

Uyuş turucu kullandığ ınızda - ister reçeteli ister eğ lence amaçlı olsun - bunlar epifiz bezini ve ardından melatonin üretme sürecini de etkiler. Bu nedenle, psikostimülanlara kendinizi kaptırmamak akıllıca olacaktır çünkü onları ne kadar çok kullanırsanız, vücudunuz ve beyniniz bu yeni norma o kadar alış ır ve kendinizi yüzde yüz hissetmek için o kadar çok ilaca ihtiyacınız olur. Beyniniz size dengeyi yeniden sağ lamanız için rahatsız edici sinyaller gönderirken, sizi bu kadar çok etkileyebilecek herhangi bir uyarıcıyı (kahve dahil) bırakmanızın nedeni budur.

Ancak yeterince uzun bir yoksunluk döneminden sonra yeni, uyuş turucudan arınmış norma uyum sağ lamaya baş layacaktır - ve bu gerçekten rahatsız edici bir dönemdir.

İ nsanlar yaş landıkça, epifiz bezinin salgıladığ ı melatonin miktarı azalır. Vücutta melatoninin azalmasının yaş lanma sürecine neden olan faktörlerden biri olabileceğ i öne sürülmüş tür. Üretilen uyku hormonu miktarındaki azalma nedeniyle yaş lı insanların uykuya dalma veya uykuda kalma sorunları yaş laması da tipik bir durumdur.

İ ş lev Bozukluğ u ve Kireçlenme Siz

büyüdükçe epifiz bezinde kalsiyum birikir. Bu kireçlenme süreci, bezin olması gerektiğ i gibi çalış masını engelleyen aş ırı seviyelere ulaş abilir. Hipotalamusa bağ lı olduğ u için, kanser, hormonal veya büyüme sorunları gibi herhangi bir sorunun epifiz bezinin iş levsiz hale gelmesine neden olabileceğ ini göreceksiniz. Epifiz bezinde tümörlerin olması nadirdir, ancak meydana geldiklerinde fonksiyonlarını etkileyebilirler.

Disfonksiyonun dikkate değ er bir belirtisi, çok az veya çok fazla uyuduğ unuz, yorgun hissetmeniz gerektiğ inde huzursuz ve aktif hissettiğ iniz veya normalde parlak ve uyanık olduğ unuz zamanlarda uykulu hissettiğ iniz sirkadiyen ritimlerinizdeki dikkate değ er bir değ iş ikliktir. Epifiz bezinin yardıma ihtiyacı olduğ u anlamına gelebilecek diğ er belirtiler arasında titreme, mide bulantısı, kusma, baş ağ rıları, yanlış yön duygusu, osteoporoz, yumurtlama, adet döngüsü ve doğ urganlıktaki değ iş iklikler ve zihinsel sağ lık sorunları - özellikle SAD gibi mevsimsel sorunlar yer alır.

Kireçlenmeye ne sebep olur? Epifiz bezi dış ında vücudun diğ er kısımları kireçlenir.

Bu kalsiyum birikintileri eklemlerde, kalp kapakçıklarında ve hatta meme dokusunda oluş abilir. Bu sürecin nedenleri arasında yaş lanmanın doğ al prensesi de vardır - bir avuç bebek epifiz bezlerinde kireçlenme ile doğ masına rağ men, yaş lanma tek faktör olamaz. Ayrıca epifiz bezinde meydana gelen ve ış ığ a maruz kalmaktan etkilenen metabolik aktivite düzeyi meselesi de var. Bu, yeterince ış ık almanız gerektiğ i anlamına gelir ve bunu yapmanın harika bir yolu güneş e bakma pratiğ idir - ş afak vakti veya alacakaranlıkta gözleriniz kapalı güneş e bakmak.

Diğ er kireçlenme nedenleri migren, ş izofreni, Alzheimer ve böbrek hastalığ ı gibi kronik durumlardır. Bir de kesinlikle tartış ılması gereken florür meselesi var.

Florür doğ al olarak bulunur, ancak bazen sözde "diş çürümesi olasılığ ını azaltmak" için merkezi su kaynağ ına eklenir. Diş lerinizin güçlenmesine yardımcı olmak için çoğ u diş macununda olmasının aynı nedeni budur. Bununla birlikte, florür ile ilgili sorun, kalsiyum için doğ al bir çekime sahip olmasıdır. Sisteminizde ne kadar çok florür varsa, epifiz bezinizin kireçlenme olasılığ ı o kadar yüksektir.

Bu bir "komplo teorisi" değ il. 2019'da Aaron Mrveli ve Mark Womblec, fareler üzerinde bir hayvan araş tırması yaptı. Bu çalış ma, dört ila sekiz hafta boyunca florür içermeyen bir diyet uygulanan farelerin, içinde florür bulunan yiyecek ve su bulunan farelere kıyasla, epifiz bezi hücrelerinin miktarında bir artış olduğ unu buldu.

Epifiz Bezinizi Kireçlendirin Yapmanız

gereken ilk ş eylerden biri florlu su içmeyi bırakmaktır. Umumi su sistemini kullanıyorsanız, suyun içinde ne olduğ u hakkında bilgi istemeyi düş ünün. Hatırlamak

Machine Translated by Google

Bu klor, kireçlenmeye yol açabilecek başka bir mineraldir. Suyunuzu filtrelemeyi veya şişelenmiş suya geçmeyi düşünün.

Florür içermeyen diş macunu arayın. Pestisitlerin florürleri vardır, bu yüzden satın alırken etiketlerine dikkatlice bakın. Yapışmaz tava ve tencere yapımında kullanılan yapışmaz bileşiklerin florür içerdiğine dikkat edin. Daha fazla organik gıda yiyin ve işlenmiş gıdalardan uzak durun.

Doğal oldukları sürece kalsiyum içeren yiyecekleri yeme konusunda endişelenmeyin. Bununla birlikte, epifiz bezinizle ilgili sorunlara yol açabileceğinden, aşırı kalsiyum takviyesi yapmak istemezsiniz. Önerilen günlük ödeneğe yakın kalın ve iyi olmalısınız.

Üçüncü Göz ile Epifiz Bezi Arasındaki Bağlantı Üçüncü göz, dünyada

normal, fiziksel duyularımızı algılamak için kullandığımızdan çok daha fazlası olduğunu bilmemizi sağlar. Onu uyandırırken epifiz beziyle birlikte doğaüstü olanı yapabilirsiniz. Telepati, kehanet ve vizyonlar gibi şeyler sizin için norm haline gelecek ve İlahi olanla bağlantınız daha güçlü ve daha sağlam hale gelecek.

Çoğunun insanın çoğunlukla uykuda olan bir epifiz bezi olmasına rağmen, mistikler ve kahinler arasında hala saygı görüyor. Manevi düzeyde birlik ve bağlantıya izin verir ve kültürler arasında önemini korur.

Çakra sistemi, fiziksel bedeninizin içindeki ve dışındaki enerji veya ruh akışıdır. Bu enerji veya Chi, nasıl hayatta kaldığınız ve tüm sistemlerinizin nasıl dengede çalışabildiğidir.

Çakralar, bir insan olarak ve fizikselin ötesindeki alemlerde işlev görebilmeniz için açık ve dengeli kalması gereken enerji çarklarıdır. Bu enerji sistemiyle ilgili bir sorun olduğunda, fiziksel bedeniniz bir hastalık şeklinde darbe alır. Zihniniz aynı zamanda, enerji sisteminde olup biten her türlü dengesizliğin kurbanı olur.

Yedi çakranız veya enerji merkeziniz var ve bunlara karşılık gelen organların kesin konumları var. Ancak çakralar bu organlarla enerji akışını yönetirken tek bir yere bağlı değildirler. Örneğin, kalp çakranız göğsünüzün tam ortasında yer alırken, fiziksel kalp yalnızca sol bölümü işgal eder. Üçüncü göz çakrası, alnın ortasında, epifiz bezinin yakınında bulunur. Hindu çakra sisteminde "Ajna" olarak adlandırılır ve epifiz ve hipofiz bezleriyle bağlantılıdır.

Epifiz bezi, insanların ruh molekülü dediği dimetiltriptamin veya DMT'yi salgılar.

Bu madde insanlarda doğal olarak bulunur ve açık ve aktif Ajna'lı insanların psişik karşılaşmalarından, canlı vizyonlarından ve rüyalarından sorumludur. Pek çok bitki onu içerir ve insanların değişmiş veya genişlemiş bilinci deneyimlemelerine izin vermek için törensel olarak yutulur. Rene Descartes epifiz bezinden ruhun yeri olarak bahsettiğinden, DMT'nin burada üretildiği yer burasıdır.

Ajna kapatıldığında sonuç karamsarlık, kafa karışıklığı, sinizm, belirsizlik ve merak eksikliğidir. Ruhla bağlantılıdır, dünyevi ve derin arasındaki mesafeyi ortadan kaldırır, asla yalnız olmadığınızı fark etmenize yardımcı olur. Ajna açık olduğunda, tüm yaşamın Kaynağına dair farkındalığınıza derinden kök salmışolursunuz. İlahi Olan'a giden açık bir yolunuz var ve başkalarına yolu göstererek onları kutsayabilirsiniz. Üçüncü göz, dünyayı gerçekte olduğu gibi görmenizi sağlar - Saf Birlik.

Ajna'yı geliştirirken, durugörü, telepati, berrak rüya ve beden dışı deneyimler veya astral seyahat gibi her türlü psişik deneyime kapı açarsınız. Bu enerji merkezi, neredeyse kelimenin tam anlamıyla İlahi Olan'a dokunabileceğiniz yerdir ve temas kurduğunuzda, Maya'nın ardındaki gerçeği, hepimizin ayrı olduğumuz yanlış fikrinin farkına varırsınız. Bu yanılsama, senin birlik bilincine vardığında dağılır. Üçüncü göz ile epifiz bezi arasındaki evlilik bir paradokstur.

Machine Translated by Google

tetiklenen deneyimler beyninizdedir, ancak zihninizin ötesindedir, bu dünyanın çeliş kilerini bu ş ekilde algılayabilirsiniz. Bu paradoksun üstesinden gelme yeteneğ i, gerçek özgürlüğ ün sırrıdır.

Tüm Gizem Okullarının öğ retilerini araş tırın ve üçüncü göz çakrası hakkında pek çok içgörü ve doktrin olduğ unu göreceksiniz çünkü o, tüm psiş ik yeteneklerin temelidir. İ nsanların rüyalarında berrak olmayı ya da farkındalıklarını bir bilinç düzeyinden diğ erine ve geriye doğ ru değ iş tirmeyi bu ş ekilde öğ renirler. Bu çakrada ustalaş mazsanız, ruhsal bağ lantılar kurmanızın hiçbir yolu yoktur. Hareketsiz bir Ajna ile yaş amak, düzenli ve sıkıcı bir günlük fiziksel yaş ama bağ lı bir yaş am demektir.

Ajna hakkında daha
fazlası Ajna zamanın ötesinde. Bu çakrayı beyninizde, kaş larınızın tam ortasında bulabilirsiniz. Bu size vizyon armağ anı, dış ve iç dünyaları görme yeteneğ i verir. Bu çakra ile, düş ünmede netliğ e sahip olursunuz ve kendiniz üzerinde düş ünebilir ve gerçeğ in ış ığ ında manevi konuları tefekkür edebilirsiniz.

Bu, size görme armağ anını veren, etrafınızda olanı ve olmayanı alıp içselleş tirmenizi sağ layan merkezdir. Aynı zamanda içinizde olanı dış arıya ifade etmenizi sağ lar. En yüksek benliğ inizden gelen içsel rehberlik almanızı sağ lar. Bu merkezle çalış ın ve zihninizin, bu dünyanın ve insanların size söylediğ i kelimelerin ötesini görebilirsiniz. Aktif olduğ unda, iyiye karş ı kötünün, siyaha karş ı beyazın ve yukarıya karş ı aş ağ ının temel ikiliğ inin ötesini görebileceksiniz çünkü bunlar, ruhunuzun ve etrafınızdakilerin potansiyelini görmenize izin vermeyen çok sınırlayıcı paradigmalardır. Sen. Ayrıca sizin ve baş kalarının hayatta yaş adığ ı deneyimlerin gerçek anlamını da görebilirsiniz.

Ajna aktifken, her iki beyin yarım küresi de güzel bir uyum içinde çalış ır ve her biri iş levini bir bütün olarak yerine getirir. Sentetik düş ünce ve yaratıcılık, analiz ve mantıkla dengelenir ve yalnızca tek bir yöne eğ ilenlerin sahip olabileceğ i veya hayal edebileceğ inden daha zengin, daha ödüllendirici bir yaş am deneyimi sağ lar. Vicdanınızın bulunduğ u yer burasıdır, yani doğ al olarak neyin adil ve etik olduğ unu bilirsiniz.

Ajna, "emretmek" veya "algılamak" anlamına gelir. Elemanı, ış ığ ı oluş turan tüm elementlerin bir kombinasyonudur. Çivit rengindedir ve ş ekli beş noktalı bir yıldızdır. Bir çizimde tasvir edildiğ inde, iki beyaz yapraklı bir nilüferdir. Tohum sesi kutsal Om veya Aum, ünlü sesi ise Mmmm'dir.

Bu enerji merkezi size baş kalarının görebileceğ inden daha fazlasını görme hakkı verir. Gözler, kaş ve kafatasının tabanı ile bağ lantılıdır. Psikolojik olarak bu, hayal gücü ve sezgiden sorumlu çakradır. Ergenlik döneminde geliş meye baş lar. Ajna ile çalış manın zorluğ u illüzyondur, çünkü yetenekleriniz yüzünden egonun sizi aldatması için kandırmasına izin vermek yerine İ lahi olanla gerçek bir ş ekilde bağ lantı kurabilmeye ihtiyaç vardır.
Ajna'nın uçağ ı, kemer sıkma ya da "kutsanmış ların evi" dir. Yönetici gezegenleri Ay ve Satürn'dür. İ ktidardaki tanrıça ve tanrı, Hakini Shakti ve Shiva'dır. Duyu organı akıldır ve akıl her ş eyi algılayabildiğ i için duyu organına hakim değ ildir. Mitolojik hayvan, tıpkı çakrayı etkinleş tirdiğ inizde sizin için yaptığ ı gibi, mükemmel bir görme yeteneğ ine sahip olduğ unu ve gerçek resmini çekmek için dünyanın üzerinde uçtuğ unu düş ündüğ ünüzde mantıklı olan ş ahindir. Chokmah ve Binah olarak adlandırılan Kabalistik Sephira'ya karş ılık gelir. Karş ılık gelen bitki badem çiçeğ idir, pelin ise onu harekete geçirmek veya düzenlemek için kullanılan tütsüdür.

Machine Translated by Google

İ kinci Bölüm: Üçüncü Gözünüzü Nasıl Açarsınız Üçüncü

gözünüzü açmanın birçok yolu vardır. Kadim geleneğ e göre üçüncü göz uzay ve zamana açılan kapıdır ve epifiz bezi tüm yüksek bilinç durumlarının bağ lantısıdır. Deneyimli meditatörlerde ve ruhsal arayış ta olanlarda, üçüncü gözün hemen önündeki kemikli plakaların gittikçe incelmesi ilginçtir. Üçüncü gözünüzü açarak kazanabilecekleriniz heyecan verici olsa da, bilmeniz gereken bir ş ey var: bu çakrayı açmaya yalnızca alt çakraları etkinleş tirdiğ inizde çalış ın.

Bunlardan yedisine sahipsiniz: kök çakra veya Muladhara, sakral çakra veya Svadhisthana, solar pleksus çakra veya Manipura, kalp çakra veya Anahata, boğ az çakra veya Vishuddha, üçüncü göz çakrası (Ajna) ve taç çakra veya Sahasrara. Enerji aş ağ ıdan yukarıya doğ ru akar. Buna saygı duymazsanız, büyük sonuçlarına katlanırsınız, bu yüzden bunu unutmayın. Bu kitap üçüncü göz çakrası ile çalış makla ilgili olduğ u için, kök çakralardan boğ az çakralarına kadar yeterli enerji çalış ması yaptığ ınız varsayımıyla çalış alım.

Üçüncü Gözünüzü Açma Teknikleri Akupresür

Sigmund Freud, hastalarının sahip olduklarını

bilinçli olarak bilmedikleri bilgileri ele geçirmelerine yardımcı olmak için bir dokunma iş lemi kullandı. Baskı uygularken iş aret parmağ ını yüzlerine, kaş larının tam ortasına koyardı. Sonra bilmeleri veya hatırlamaları gereken her ş eyi düş ünmelerini isterdi. Onlara, parmağ ını kafalarından çektiğ inde, aniden zihinlerinin derinliklerinde saklı kalmış olan her ş eyi hatırlamalarını önerirdi ve iş e yaradı.

Çin akupunkturu, vücutta yaş am gücünün veya Chi'nin aktığ ı bir enerji kanalları veya meridyenler ağ ı olduğ unu açıklar. Vücudunuzun yüzeyinde akupunktur noktaları vardır.
Bu meridyenler boyunca uzanan üç yüz altmış beş akupresür veya akupunktur noktasına sahip on iki ana meridyeniniz var ve üçüncü göz noktası da bunlardan biri.

Birincil noktaların yanı sıra, bazı özel noktalar birincil ağ ın dış ındadır. Bunlardan biri , Merkezi İ ş aret veya "Mühür Salonu" olarak bilinen yintang noktası olarak adlandırılır. Alnın üzerinde, kaş larınızın ortasında ve üstünde yer alır. Akupunktur uzmanlarına göre, bu nokta ne zaman tedavi görse, hastalar hayatlarına dair yeni bir içgörüye sahip oluyor, daha fazla netliğ e sahip oluyor ve hayatlarını sonsuza dek anlamlı ve olumlu yönde değ iş tiren kararlar alabiliyor.

Bu noktayı kendiniz uyarabilirsiniz. Acupressure, geleneksel Çin tıbbi uygulamalarından kaynaklanır ve akupunktur ile aynı ilkeleri kullanır. Yintang'ınızı uyarmak için parmaklarınızla üçüncü gözünüze masaj yapmanız gerekir ve basınç enerjinin bu noktaya daha iyi akmasını sağ lar.

1. Her iki kaş ın ortasında, hemen üstlerinde bulunan yintangı bulun. Cildinizin altında bir depresyon hissediyorsanız, onu bulmuş sunuzdur. Bulmak ve etkilerini hızlı bir ş ekilde hissetmek için tırnağ ınızın ucunu kullanmak istiyorsunuz.
2. Bu noktaya nazikçe ama sıkıca masaj yaparken yavaş ve derin nefes alın.
3. Aklınızı bu pozisyonda tutun. Sürüklenirse, dikkatinizi yavaş ça ona geri getirin. Dakikada milyonlarca kez olsa bile dikkatinizin dağ ılması yüzünden kendinizi hırpalamayın. Fark ettiniz - ve bu kutlamaya değ er.
4. On dakika sonra, beş dakika daha bu noktaya nazikçe ve hafifçe daireler çizerek masaj yapın.

Machine Translated by Google

Bu teknikle çalış ırken, güçlü ve rahat hissettirmesi gerektiğ ini bilin. Yintang ile uyguladığ ınız baskıya karş ı nazik olun.

Beyin Dalgası Karış tırma Sesleri ve Sesle Ş ifa Berrak rüya

görme, duyular dış ı algılama ve diğ er parapsikolojik deneyimlerle bağ lantılı belirli beyin dalgası frekansları vardır. Teta beyin dalgası durumu astral projeksiyon için elveriş liyken, ESP'yi deneyimlemek için beyin dalgalarınızın Delta durumunda bir yerde olması gerekir.

Doğ al olarak, yaratıcı ve baş arılı insanlar uyanık bilinçte Theta ve Delta'ya tutunma eğ ilimindedir. Bu büyük bir baş arı değ il çünkü ilki hafif bir uyku halindeyken oluyor, oysa Delta'nın sadece sen rüyasız bir uyku halindeyken olması gerekiyor.

Beyninizi uyandırması için eğ iterek üçüncü gözünüzü etkinleş tirmenize yardımcı olacak, binoral vuruş lar ve izokronik tonlar olarak adlandırılan dinleyebileceğ iniz sesler vardır. Doğ ru durumlara ulaş manıza yardımcı olması için beyin dalgası sürükleme uygulamalarını indirebilirsiniz. En iyi etki için bir çift kulaklıkla dinlemeniz gerekecek. Garip seslerden rahatsızsanız, Spotify ve YouTube'da aynı frekansta çalan, rahatlatıcı müzikle maskelenmiş çalma listeleri var, böylece yine de ses ş ifasının faydasını göreceksiniz.

Teta durumundayken, o ayrı ve yalnız olma hissini kaybetmeye baş larsın. Fiziksel olanın daha az bilincindesin. Üçüncü gözünüz harekete geçtiğ inde olan tam olarak budur ve size psiş ik deneyimler yaş atır. Üçüncü gözünüzü açmak için Alfa ve Teta durumundaki beyin dalgası seslerini daha sık kullanmayı düş ünün.

Ş arkı

Söylemek Üçüncü gözünüzü açmak için harika bir araç, siz ilahi söylerken onun rengini veya renginin enerjisinin içinde ve çevresinde döndüğ ünü görselleş tirmektir. Çeş itli çakra sistemlerine göre, epifiz bezi çevresinde titreş en bir manyetik alan yaratmak için beyninizin içine odaklanmanız gerekir. Bunu veya herhangi bir üçüncü göz çakrası meditasyonunu yaparken ilahi söylemek çok yardımcı olur.

1. Rahat ve sessiz, rahatsız edilmeyeceğ iniz bir yer bulun. Cep telefonu gibi dikkat dağ ıtıcı ş eylerden kurtulun ve on dakika yalnız kalmayı isteyin.
2. Sırtınızı düz tutarak rahat bir pozisyonda oturun. Koltuğ unuzun arkasından biraz öne doğ ru eğ ilin.
3. Alfa ila Teta aralığ ında programlanmış herhangi bir beyin dalgası sürükleme ses kaydınız varsa, onu sizi daha da rahatlatmak ve doğ ru ruh haline girmek için kullanabilirsiniz.
4. Dudaklarınızı hafifçe ayırın. Burnunuzdan derin nefes alın, böylece hem karnınız hem de ciğ erleriniz dolsun ve ardından hafifçe aralanmış dudaklarınızdan nefes verin. Nefesinizin nefesinizden daha uzun olduğ unu fark edebilirsiniz. Bu iyi.
5. Her nefes veriş inizde, gerginliğ in vücudunuzdan dış arı akmasına izin verin, gitgide daha fazla gevş eyin.
6. Hoş ve rahat olduğ unuzda, dikkatinizi nazikçe üçüncü gözünüze getirin. Ya gerçek gözlerinizi bu alana çevirebilirsiniz ya da rahatsız oluyorsanız o noktanın farkına varabilirsiniz. Gözlerinizi rahat tutmanız önemlidir.
7. Üçüncü gözünüzün hemen önünde beliren bir mor veya indigo rengi hayal edin. Onu gözlemleyin ve enerjiyle nasıl titreş tiğ ini not edin.
8. Bu ış ığ ı gözünüzde canlandırırken, “Om”u tekrar tekrar söyleyin veya C notasını söyleyin. Tiz bir sesiniz varsa, sesin titreş imini boğ azınızda hissedecek kadar alçaltmasına izin vermek istersiniz.
9. Mantra söylemeye devam edin ve kafanızda hissetmeye baş ladığ ınız titreş imlere odaklanın. Resimlerin görünmesi için zorlamaya çalış mayın; herhangi bir ş ey çıkarsa, sadece gözlemleyin,

Machine Translated by Google

ama analiz etme.

OM Mantrası Üzerine Bir Not OM,

üçüncü göz çakrası için bir mantradır. Bunu söylemek üçüncü gözünüzü açmanıza yardımcı olacak ve sizi strese sokan tüm anlamsız gevezelikleri susturacak, zihin bir kaos halindeyken algılanamayan ince dünyalarla bağlantı kurmanıza izin verecektir.

Her çakranın kendisine karşılık gelen sesi vardır ve bu ses, zikredildiğinde, söz konusu çakranın açılması veya dengelenmesi ve olması gerektiği gibi çalışması için varlığınızın tüm seviyelerinde içinizde bir titreşim hızı oluşturur. Yüksek sesle veya içinizden OM söyleyerek üçüncü göz meditasyonlarınızı güçlendirebilirsiniz. Yüksek sesle şarkı söylemek harika. Alçak bir ses tonuyla yapın, böylece dikkatinizi üçüncü göz çakranızda tutarken içinizdeki ve etrafınızdaki titreşimleri hissedebilirsiniz.

Görselleştirme ve Hipnoz Hipnoz,

üçüncü gözünüzü açmanın harika bir yoludur. Kendinizi hipnotize edebilir veya sertifikalı bir hipnotizmacı ile çalışabilir veya rehberli meditasyon, hipnoz ve görselleştirme seslerini kullanabilirsiniz.

Bununla başlamak için, 1920'lerde Edmund Jacobson tarafından oluşturulan bir yöntem olan aşamalı gevşemeyi uygulamanız gerekecek. Bu, birinci sınıf sporcuların bölgeye girmelerine ve vücutlarından en iyi şekilde yararlanmalarına yardımcı olmak için kullandıkları aracın aynısıdır. Kaslarınızı germek ve ardından baştan ayağa gevşetmek için sistematik bir süreci içerir. Dilerseniz, rahat ve yavaş bir ses tonuyla ilerleyici kas gevşemenize yardımcı olması için aşağıdakileri kaydedebilirsiniz. Her talimat arasında bir duraklama olduğundan emin olun.

1. Sırt üstü uzanın, gevşeyin ve gözlerinizi kapatın.
2. Ayaklarınıza dikkat edin. Onlara dikkat edin. Kaslarını olabildiğince sıkın ve ardından nefes vererek tüm gerginliğin uçup gitmesine izin verin, böylece her zamankinden daha rahatlar.
3. Ayak bileklerinize geçin. Onları gerin ve sonra nefes verirken gevşetin.
4. Dikkatinizi dizlerinize verin. Ağırlıklarına dikkat edin. Gerginliğe dikkat edin. Nefes verirken kaslarınızı gerin ve gevşetin, yatağınızın daha derinlerine dalın.
5. Uyluklarınıza ve üst bacaklarınıza dikkat edin. Onları hisset. Onları gerginleştir. Nefes verin ve rahatlayın, yatağınızın daha derinlerine batmalarına izin verin.
6. Şimdi göğsünüze ve karnınıza dikkat edin. Nefesinize dikkat edin. Daha da rahat bir tempoya yavaşlatın. Bu bölgedeki kasları sıkın ve ardından nefes verin ve tüm gerginliğin gitmesine izin verin. Gevşemenin daha derinlerine battığınızı hissedin.
7. Dikkatinizi kalçalarınıza verin. Sıkılık veya gerginlik olup olmadığına dikkat edin.
Daha fazla sıkın ve ardından daha derin gevşeme seviyelerine girerken kasları nefes verin ve gevşetin.

8. Ellerinize dikkat edin. Onları sıkın, rahatlarken nefes verin ve yatağınıza batmalarına izin verin.

9. Kollarınızın üst kısmına dikkat edin. Onları gerin ve sonra nefes verirken bırakın.
10. Odağınızı omuzlarınıza taşıyın. Gerginliğe dikkat edin ve ardından kasları daha sıkı sıkın. Şimdi nefes verin ve yatağınız sizi kucaklarken bile tüm gerginliğin kaçmasına izin verin.
Daha.
11. Boynunuza dikkat edin. Orada herhangi bir gerginlik hissedin, kasları gerin ve sonra nefes verirken onları gevşetin.
12. Çenenize ve ağzınıza dikkat edin. Dişlerinizi sıkın ve nefes verirken onları gevşetin.
13. Farkındalığınızla gözlerinizi hissedin. İçlerinde veya etraflarında herhangi bir gerilim olup olmadığına dikkat edin veya

Machine Translated by Google

eğ er gözlerini kapatmaya zorluyorsan. Gözlerini sıkıca kapat; onları ve göz kapaklarınızı gevş etin.

14. Dikkatinizi yanaklarınıza ve tüm yüzünüze verin. Herhangi bir gerginlik hissediyor musun? Onları sıkın ve ardından yavaş , nazik bir nefes vererek gevş etin.

15. Ş imdi, zihninizde, ayaklarınızdan baş ınıza kadar vücudunuzu gözden geçirin, gerginlik olup olmadığ ını kontrol edin. Gergin hissettiğ in her yerde tek yapman gereken kasten gevş etmek ve iyi olacaksın.

16. Artık tamamen rahatlamış sınızdır. Dikkatinizin üçüncü gözünüze geçmesine izin verin ve mor veya çivit mavisi bir enerji deniziyle sarmalandığ ınızı hayal edin.

17. Nefes alırken, üçüncü göz çakranıza akan enerjiyi hissedin veya hayal edin.

18. Nefes verirken, üçüncü gözünüz enerjiyle titreş irken tüm blokajların serbest kaldığ ını hissedin.

19. Bunu on dakika boyunca devam ettirin.

20. İ ş iniz bittiğ inde, bu gevş emiş halden yavaş yavaş çkabilirsiniz.

Rüya Günlüğ ü Rüyalar

inanılmaz. Ne üzerinde çalış manız gerektiğ ini, sizi neyin rahatsız ettiğ ini, yolculuğ unuzda size neyin yardımcı olabileceğ ini ve çok daha fazlasını size bildirerek, hayatınıza dair inanılmaz içgörüler verebilirler. Rüya görmek üçüncü gözünüzü içerir. Üçüncü gözünüz aktif değ ilse, rüya hatırlama ile ilgili sorunlarınız olabilir. Ş imdi, bu iyi bir ş ey çünkü sorunu tersine çevirebilirsiniz. Aktif bir Ajna çakra daha iyi rüya hatırlama anlamına geldiğ inden, rüyalarınızı hatırlamaya çalış mak bu çakranın açılmasına ve aktif hale gelmesine neden olur - ve bu bir rüya günlüğ ünün size verebileceğ i en büyük armağ anlardan biridir.

Bazı insanlar rüya görmediklerini iddia ederler ama bu doğ ru değ ildir. Eğ er böyle hissediyorsan, gerçekten rüya gördüğ ünü bil. Muhtemelen her sabah ne hayal ettiğ inizi unutarak yataktan kalkıyorsunuz.
Böylece bu sorunu nasıl çözeceğ inizi öğ reneceksiniz. Günlük tutmak için, sadece rüyalarınız için bir rüya günlüğ ü uygulaması veya eski moda bir kalem ve defter kullanabilirsiniz. Ne kullanırsanız kullanın, onu yatağ ınızın hemen yanında tutun, böylece düş üncelerinizi aklınızdan çkmadan önce not alabilirsiniz.

1. Gece yattığ ınızda, tartış ılan ilerleyici kas gevş etme tekniğ ini uygulayın, ancak üçüncü gözünüzü görselleş tirmeyle ilgili kısmı atlayın. Amaç tamamen rahatlamak.

2. Bu gevş emiş durumda kendi kendinize "Bütün rüyalarımı hatırlıyorum. Benim için çok canlılar" deyin. Yaptığ ınız her rahat nefes verme ile bunu tekrarlayın.

3. Sabah uyandığ ınızda veya gece iş emek için yataktan hemen kalkmayın; orada kal, gözlerin kapalı.

4. Orada yatarken duygularınızı fark edin. İ htiyacınız olan tek ş ey, hayalinizden ilham alan bir duyguya ulaş mak.

5. Konuyu iyice kavradığ ınızı hissettiğ inizde, hissettiklerinizi günlüğ ünüze yazın.

Rüyaların duygusal olarak sizde bıraktığ ı hislerin veya izlenimlerin daha fazla farkına vardığ ınızı fark etmeye baş layacaksınız. Zamanla duygulardan daha fazlasını hatırlayacaksınız, görüntüleri görebilecek ve kelimeleri de duyabileceksiniz.

Ş imdi, rüya gördüğ ünüzü biliyorsanız, ancak onları hatırlamakta güçlük çekiyorsanız, birden üçe kadar olan adımları uygulayın ve ardından sonraki adımları izleyin: 1. Yatağ a uzanın ve rüyanızda gördüğ ünüz ve duyduğ unuz son ş eyi hatırlayın.

2. Neleri tersine çevirebileceğ inizi hatırlayarak geriye doğ ru çalış manıza izin verin. dövme

Machine Translated by Google

Bir şey bulanık geliyorsa kendinizi yukarı kaldırın, çünkü bunu yapmak sadece rüyanın sizden uçup gitmesini ve bilinçaltı zihninizin girintilerinde kaybolmasını sağlar.

3. Yapabildiğiniz her şeyi topladığınızda, hızla günlüğünüzü açın ve size rüyanın her bir bölümünü hatırlatacak önemli kelimeleri veya cümleleri not edin.

4. Şimdi, hiçbir şeyi kaçırmadığınızdan emin olmak için kelimeleri ve ifadeleri gözden geçirerek rüyayı tüm detaylarıyla yazın.

Rüya günlüğü inanılmaz çünkü bunu ne kadar çok uygularsanız, rüyanızı hatırlamanız o kadar iyi ve daha iyi olacaktır. Zamanla, Ajna'nız, rüyalarınızın bilinçli kontrolünü elinize almanıza (buna "berrak rüya görme" denir) ve astral seyahat yoluyla (tam anlamıyla beden dışı deneyimler) diğer bilinç alemlerini keşfetmenize izin verecek kadar aktif hale gelecektir. vücudun). Bu, keşfetmeniz için çok fazla dünya bırakıyor ve ruhsal benliğinizi anlayacaksınız.

hatta daha fazla.

Ajna Meditasyonu Mor

veya indigo rengini gözünüzde canlandırırken üçüncü göz çakrasına meditasyon yaptığınızda bu enerji merkezini harekete geçirebilirsiniz. Çoğu insan görselleştiremediklerini düşünür, ancak bu doğru değildir. Sadece hayal etmelisin. Hayal gücü, Ajna'nızla çalışmanın harika bir yoludur. İşte nasıl meditasyon yapacağınız: 1. Rahat bir pozisyonda, rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yere oturun.

2. Gözlerinizi kapatın ve Göksel Gözünüzün çevresinde mor veya çivit mavisi bir enerji topu olduğunu hayal edin.

3. Bu enerjinin parladığını ve büyüdüğünü görerek dikkatinizi orada tutun.

4. Üçüncü gözünüz ile birlikte nabzını hissedin.

Bu meditasyonu ne kadar çok yaparsanız, üçüncü göz çakranız o kadar açık hale gelir. Görüntüyü hatırlayın ve bu çakra ile ilgili tüm dengesizlikler ortadan kalkacaktır. Şifayı da bu merkezde yaşayacaksınız.

Nefes Çalışması

Üçüncü göz çakranızı harekete geçirmek için alternatif burun deliği nefesini deneyebilirsiniz. İşte böyle görünüyor:

1. Rahat bir yere oturun ve birkaç dakika doğal bir şekilde nefes alın.

2. Hazır olduğunuzda, sağ elinizi kaldırın ve orta ve işaret parmaklarınızı alnınızın üzerine, tam Ajna'ya yerleştirin.

3. Başparmağınızı sağ burun deliğinizin üzerine koyun, serçe parmağınız ve yüzük parmağınız sol burun deliğinizde duracak şekilde durun.

4. Başparmağınızla sağdakini bloke edin ve soldan nefes alın.

5. Bundan sonra sol burun deliğinizi kapatın, başparmağınızı bırakın ve sağ burun deliğinizden nefes verin. bir.

6. Bu nefes alma modelini on ila on beş döngü boyunca bir yandan diğer yana değiştirin.

Bunu burun deliğinizi fiziksel olarak kapatmadan yapmayı tercih ederseniz, kollarınız kucağınızda oturabilir ve nefesinizin her iki burun deliği arasında gidip geldiğini hayal edebilirsiniz. Nefesinizi bir renk olarak görün, tercihen çivit mavisi veya mor. Burun deliğinizden Ajna'nıza doğru hareket eden ve ardından vücudunuzdan çıkmak için karşıdakinden aşağıya doğru hareket eden ters bir V şekli oluşturduğunu hayal edin.

Yoga

Çeşitli yoga pozları, altıncı enerji merkezinizi açmaya, temizlemeye, iyileştirmeye ve dengelemeye yardımcı olabilir. İlk olarak, "çocuk duruşu" olarak da adlandırılan Balasana'ya bakalım.

1. Başınızı ve boynunuzu dik tutarak bir yoga matı üzerinde rahat bir pozisyonda oturun.

Machine Translated by Google

2. Ayaklarınızı kalçalarınızın altına gelecek şekilde ayarlayın ve kalçalarınızı olabildiğince topuklarınıza yakın tutun.
3. Elleriniz avuçlarınız aşağıda, kollarınız önünüzde açık veya avuçlarınız yukarıda, kollarınız arkanızda olacak şekilde alnınızı yere indirin.
4. Ellerinizi üst üste koyma ve ardından başınızı dayama seçeneğiniz de vardır.

Sırada, geniş bacaklı öne kat olarak da adlandırılan Prasarita Padottanasana var. Bunun için bir havluya veya kemere ihtiyacınız olacak.

1. Yoga matınızın üzerinde ayaklarınızı birbirinden ayırın. Bu geniş liği rahat tutun.
2. Nefes alın ve havluyu veya kemeri arkanızda tutun.
3. Havlu veya kemer kullanmak istemiyorsanız parmaklarınızı arkanızda kenetleyebilirsiniz.
4. Omurganızı uzun tutun, nefes verin ve kalçalarınızdan eğilin.
5. Bir yoga bloğunuz varsa, onu başınızın üzerinde duracağı şekilde ayarlayabilirsiniz. Ayrıca alçak bir sandalye veya kanepe ya da bir yığın kitap da kullanabilirsiniz. Sizin için çok rahatsız edici olmayan derin bir esneme elde etmek için sırtınızı ve bacaklarınızı zorlamanıza gerek olmadığını unutmayın.
6. Bu pozisyonu bir veya iki dakika tutun.
7. Bu pozdan çıkmak için dizlerinizi bükün ve omurganızı uzatın, uzun ve güçlü bir sırtla ayağa kalkın.

Diyet

Üçüncü göz çakranızı harekete geçirmenin bir başka harika ve basit yolu da mor veya mavi yiyecekler yemektir. Şimdi, Skittles paketinizi mor olanlar için seçmeden önce, ihtiyacınız olan diyetin sağlıklı ve doğal olduğunu bilmelisiniz. Genellikle çok fazla antioksidan içeren mor pigmentasyona sahip yaban mersini, böğürtlen ve diğer meyveleri yemek istersiniz. Bir dahaki sefere bakkal alışverişine gittiğinizde sepetinize kesinlikle kuru erik ve erik ekleyin. Tüketilmesi gereken diğer sağlıklı mor yiyecekler mor lahana, mor lahana, mor soğan ve patlıcandır. Diyetinize keten tohumu, balık ve fındık eklemeyi de düşünmelisiniz. Elbette, bunlar mor değil, ama size epifiz sağlığı için harika olan Omega-3'ler veriyorlar.

Kristaller

Kristaller harikadır. Meditasyonlarınızın enerjisini yükseltirler, bu yüzden Ajna'nız konusunda size yardımcı olması için kesinlikle doğru olanları almalısınız. Sodalit, toprak tonlarıyla dokunmuş mavi-mor veya göztaşıdır. Bunu meditasyon yaparken üçüncü gözünüzü açmak için kullanabilirsiniz. Lapis lazuli biraz sodalite taşına benziyor ama koyu mavi. Psişik düzeni korumak ve sizi rüya halinize bağlamak için harikadır. Azurit veya cennetin taşı güzel ve mavidir. Bunu Güneş 'ten uzak tutmalısın. Psişik gelişiminiz için harikadır ve bununla meditasyon yapmak Ajna'nızın engelini kaldıracaktır. Meditasyon sırasında kullanılacak veya takı olarak takılacak diğer taşlar dumortierite, labradorit, lolit, florit ve ametisttir.

Uçucu yağlar

Enerji merkezini uyarmak için üçüncü göz bölgenize uçucu yağlar uygulayabilirsiniz. Yardımcı olması için papatya, sandal ağacı, Palo Santo, mür veya adaçayı esansiyel yağlarını kullanmayı düşünün. Bunları üçüncü gözünüze saat yönünde masaj yaparak uygulayın. Üçüncü gözünüze sürmeden önce her zaman dirseğinizin kıvrımında bir cilt testi yapın ve yağı yirmi dört saat açık bırakın.
Kullandığınız yağ markasına olumsuz tepki vermediğinizden emin olmak istersiniz.

Machine Translated by Google

Dokunma

Dokunma, stresle daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olan ve kaygının sizi ele geçirmesine izin vermeyen inanılmaz bir süreçtir. Üçüncü gözünüzü açmak için bu yöntemi kullanmak için, sadece hafifçe dokunmanız yeterlidir. Dokunduğunuzda, üçüncü gözünüzün mor veya çivit mavisi renkte parladığını, gittikçe daha parlak olduğunu ve enerjiyle titrediğini hayal edin.

Üçüncü Göz Çakrası Engeller

Ajna'nız negatif karma, korku, nefret, kıskançlık, öz sevgi eksikliği, kendinden şüphe duyma, dedikodu, hayal kırıklıkları, sürekli olayların kötü tarafını görmeyi seçme vb. Bu çakra bloke olduğunda, uyumakta zorluk çekersiniz, sık sık başağrısı çekersiniz, hayal etmekte veya yaratmakta güçlük çekersiniz, kötü bir hafızaya sahip olursunuz ve yaşam kararlarınızla ilgili çok fazla endişe ve kafa karışıklığı hissedersiniz. Ayrıca sessizce oturmak veya meditasyon yapmak için bir çekim hissedeceksiniz. Bu enerji merkezinin tekrar dengeye gelebilmesi için bu çekime boyun eğmek sizin elinizde. Ajna'yı iyileştirmek ve temizlemek için bu bölümde size verilen etkili tekniklerin herhangi birini veya birkaçını kullanabilirsiniz ve olağanüstü sonuçlar göreceksiniz. Bunu düzenli bir uygulama haline getirin ve bunu yaptığınız için kendinize teşekkür edeceksiniz.

Machine Translated by Google

Üçüncü Bölüm: Vücudunuzu Temizlemek — Üçüncü Göz Diyeti

Üçüncü gözünüzü aktif ve dengeli tutmak için, vücudunuzu temiz tutmalı ve elinizden geldiğ ince toksinlerden arındırmalısınız. Bunu yapmazsanız, üçüncü gözünüzü açmak için ideal sonuçlardan daha azını elde ettiğ inizi fark edebilirsiniz. Bu, vücudunuzu doğ ru yiyeceklerle beslemeniz, ona ihtiyacı olan uykuyu vermeniz, onu sulamanız (çünkü siz bacakları olan bir bitkisiniz) ve egzersiz yapmanız gerektiğ i anlamına gelir. Sağ lıklı olmanın harika faydalarını deneyimleyebilmeniz için epifiz bezinizi detoksifiye etmeniz gerekir.

Kalsiyumun epifiz bezinizin üzerinde ve çevresinde birikmesi kolaydır ve temel olarak körelecek bir seviyeye yükselir. Bunun nedeni, Big Pharma ve Big Food tarafından bize dayatılan korkunç diyetler, korkunç ilaçlar ve böcek ilacı açısından zengin yiyecekler, hükümet sayesinde sudaki florür vb. Bu üzücü bir durum ama bu düzeltemeyeceğ iniz anlamına gelmez. Sadece doğ ru yiyecekleri yemelisiniz.

Pineal Bez Kireçlenmesi ve Üçüncü Gözünüzü Açma Arasındaki Bağ lantı

Epifiz bezinizi üçüncü göz çakranızın fiziksel eş değ eri olarak düş ünün. Enerjisel olarak birbirlerine bağ lıdırlar. Ajna, olması gerektiğ i gibi çalış ması için bu bölgeye enerji veya yaş am gücü çekerek yardımcı olur. Epifiz bezi, DMT salgılaması sayesinde ruhsal deneyimler yaş amanızı sağ lar. Her ikisinin de birbirini etkilediğ i bir ileri-geri iliş kisi olduğ undan, üçüncü gözünüzü yalnızca epifiz bezinizin kirecini çözerek açmak mantıklıdır.

Ne yersen osun

Çöp ye ve öyle ya da böyle ortaya çıkacaktır. Sıska olsanız bile, yediğ iniz abur cuburun vücudunuzda - umursamadığ ınız ş ekillerde - kendini ifade etmenin bir yolunu bulmayacağ ını düş ünmeyin.

Üçüncü gözünü açmak isteyen biri olarak organik, sağ lıklı, doğ al ve besleyici yiyecekler yeme konusunda çok dikkatli olmalısınız. Sadece tadı güzel olduğ u için yemiyorsunuz; vücudunu beslemek için yersin. Bir atasözünde olduğ u gibi "Yaş amak için ye, yemek için yaş ama."

Aş ırı iş lenmiş , doğ al olmayan veya tuz ve sağ lıksız yağ yüklü her ş eyden uzak durun. Boyalı gıdalar söz konusu olduğ unda dikkatli olmalısınız, çünkü bunlardan bazıları ters reaksiyona neden olacak kadar zararlıdır. Paketlenmiş gıdaların çoğ u ş eker ve sağ lıksız yağ lar açısından yüksektir ve kasıtlı olarak bağ ımlılık yaratmak için tasarlanmış tır. Hemen yanınızda biri sigara yaktıysa ve siz sigara içmiyorsanız, ortalığ ı karış tırabilirsiniz. Ama onun yerine bir çikolata çıkarsalar yaygara koparır mıydınız? Yapmalısın, çünkü çoğ u abur cubur aynı derecede sağ lıksız.
(Yan not: Çikolata alabilirsin, ama en iyisi daha koyu olanı tercih etmek.)

Üçüncü Göz Çakrası Beslenmesi

Üçüncü gözünüz söz konusu olduğ unda, dikkatli bir ş ekilde yemek yemek ve vücudunuzun neye ihtiyacı olduğ u konusunda sezgilerinizle hareket etmek kesinlikle çok önemlidir. Vücudunuzla bağ lantı kurmak için elinizden geleni yapmak istiyorsunuz. Vücut bize her zaman neye ihtiyacı olduğ unu söyler ama ne yazık ki biz onu dinlemiyoruz çünkü korkunç diyetler, kötü alış kanlıklar ve hayatın günlük stresi onun sesini bastırıyor.

Bir daha acıktığ ınızda bir ş eyler atış tırmadan veya yemek sipariş etmeden önce vücudunuza ne istediğ ini sormak için bir dakikanızı ayırın. Bunu bir pratik yapın ve neye ihtiyacınız olduğ unu hissedebildiğ inizi görmek sizi ş aş ırtacak. Sonuç olarak, her yemekten sonra kendinizi tok hissedersiniz çünkü vücudunuz istediğ i besinleri alır, bu nedenle temel besinler yemeğ inizde olmadığ ı için onu daha fazla beslemeniz için yaygara koparmayacaktır.

Bir önceki bölümde bahsedildiğ i gibi, yiyecekler Ajna'nızı harekete geçirmek için harikadır. olan kakao

Machine Translated by Google

çikolatanın geldiğ i yer harikadır. Beyninizin serotonin salmasına ve beyninize daha fazla kan akış ına izin verecek birçok antioksidan içerir. Mor ve indigo yiyecekler de yemelisiniz. Daha fazla fikir için önceki bölüme bakın. Temiz, doğ al ve organik tutmayı unutmayın.

Çakra Temelli Bir Diyet Yiyin

Hatırlanması gereken bir ş ey de, Ajna'nız üzerinde çalış maya, ona giden diğ er tüm çakralar üzerinde çalış madan baş lamak istemediğ inizdir - gereksiz yere tehlikeyle flört etmeyi sevmiyorsanız, hayır. Çakra geliş imini destekleyen bir diyet yapmak da dahil olmak üzere, alt çakraları geliş tirmenize yardımcı olacak ş eyler yapmayı düş ünmek doğ ru.

Ş imdi, korkunç D kelimesi çoğ u insanın duymaktan hoş lanmadığ ı kelimedir. Diyet yapmak çoğ u zaman, gerçekten o kadar da harika olmayan ş eyler için zevk aldığ ımız tüm lezzetli yiyeceklerden vazgeçme düş üncesini akla getirir. Durumun böyle olması gerekmiyor. Sağ lıklı olması, tadı karton gibi olduğ u anlamına gelmez. Diyetinize ekleyebileceğ iniz yeni yiyecekleri keş fetmeyi ve nelerden kurtulmanız gerektiğ i hakkında daha az düş ünün.

Mümkün olduğ u kadar, yemek yemeyi sadece sağ lıklı değ il, aynı zamanda eğ lenceli hale getirmek istiyorsunuz - ve yemek söz konusu olduğ unda, rengarenk bir tabaktan daha eğ lenceli ne olabilir?

Muladhara kırmızıdır, yani kırmızı yiyecekler yemelisiniz. Kırmızı, benlik saygınız ve hayatta kalmanızla bağ lantılıdır ve Dünya'nın enerjisiyle bağ lantı kurmanıza izin verir. Kırmızı, hareketin rengidir.

Bu çakrayı beslemek için yaban havucu, havuç, turp, patates, sarımsak, soğ an ve pancar gibi kök sebzeler yiyin. Fıstık ezmesi, fasulye, soya ürünleri, tofu, et ve yumurta gibi protein açısından zengin yiyecekler yiyin. Kullanmak isteyeceğ iniz baharatlar biber, kırmızı biber ve frenk soğ anıdır.

Svadhisthana, yaratıcılık ve duygularla ilgili tüm konulara bağ lı olan turuncu renkle bağ lantılıdır. Çilek, mango, kavun, hindistancevizi, portakal ve tutku meyvesi gibi yiyecekler yemek istiyorsunuz. Bu çakra ayrıca fındık ve baldan da faydalanabilir. Kullanmanız gereken baharatlar vanilya, susam ve tarçındır.

Manipura sarıdır ve benlik saygınızın yanı sıra egonuzdan da sorumludur. Bu çakra dengelendiğ inde, sezgisel becerilere ve özgüvene sahip olursunuz. Pirinç, mısır gevreğ i, ayçiçeğ i çekirdeğ i, keten tohumu ve yoğ urt, süt ve peynir gibi süt ürünleri yiyin. Baharat olarak nane, zencefil, zerdeçal, papatya, rezene ve kimyon ile piş irin.

Anahata yeş il veya pembedir. Kalp kırıklığ ı ya da duygusal istismar yaş adığ ınızda, bu çakra biraz atmaya baş lar. Her zaman dengeli olduğ undan emin olmak önemlidir, bu nedenle lahana, ıspanak, brokoli, karahindiba yeş illikleri, kereviz, lahana ve karnabahar gibi yapraklı sebzelerle besleyin. Sağ lıklı kalmak için yeş il çay da içebilirsiniz. Kekik, fesleğ en ve kiş niş ile tatlandırın.

Vishuddha gök mavisidir ve sorumluluğ unuzu ve gücünüzü temsil eder. Kendinizi ifade etmezseniz, bu çakrayla ilgili sorunlarınız olur ve boğ az ağ rısı, soğ uk algınlığ ı veya o bölgeyi etkileyen baş ka durumlar olarak kendini gösterebilir. Bunu düzeltmek için kendi gerçeğ inizi konuş mayı öğ renin ve bol bol bitki çayı, su ve doğ al meyve suları için.

Üçüncü göz çakrası olan Ajna çivit mavisi veya mordur. Tüm içgörü ve bilgeliğ in merkezidir ve her ş eyi perspektif içinde tutmanıza yardımcı olmaktan sorumlu çakradır. Bu merkezi böğ ürtlen, yaban mersini ve ahududu gibi koyu mavi besinlerle beslemek istiyorsunuz. Üzüm suyuyla birlikte ölçülü ş arap içebilirsiniz. Haş haş tohumları da harika.

Sahasrara, baş ın üstündeki son çakra olduğ u için listelenmesi gereken taç çakradır. Mor veya beyazdır. Sizi ruhlar dünyasına bağ lar. Mür, ardıç, tütsü, adaçayı ve kopal gibi buğ ulama ve tütsü bitkileri vermek istiyorsunuz. Oruç tuttuğ unuzda taç çakranız açılır. Ayrıca vücudunuzu detoksifiye etmeye yardımcı olur.

Uzun Süreli Oruçla Vücudunuzu Temizleyin Bu konuya

girmeden önce, lütfen herhangi bir oruç tutmayın veya sağ lığ ınız ile ilgili herhangi bir tavsiyeye uymayın.

Machine Translated by Google

uygulama yapmanın sizin için ne kadar güvenli olduğunu tıbbi veya sağlık hizmeti sağlayıcınıza danışmadan önce. Güvende kalmalı ve tıbbi gözetim almalısınız.

Oruç tutmak, enerji merkezlerinizdeki blokajları temizlemek için harika bir araçtır. Bu araç insanlık tarihi kadar eskidir ve dünyanın pek çok yerinde çeşitli nedenlerle uygulanmaktadır. Bazıları sağlık nedenleriyle oruç tutarken, bazıları da dini nedenlerle oruç tutar.

Oruç, açkalmaktan farklıdır; oruç, vücudun yapabileceği tüm toksinleri temizlemesine izin vermek için bir süre yiyeceklerden kasıtlı olarak uzak durmaktır. Bu arada, açlıktan ölmek, sadece sağlıksız bir kiloya ulaşmak veya bu kiloyu korumak istedikleri için yiyecek yiyecek bulamamak veya herhangi bir yiyecek yememeyi seçmek meselesidir.

Günde Bir Öğün'den (OMAD) yirmi dört saatten uzun süren uzatılmış oruçlara kadar çeşitli oruç türleri vardır. Ayrıca tıbbi gözetim olmadan kesinlikle denememeniz gereken kuru oruç da vardır.

Güvenli bir şekilde oruç tutmak için, günde üç öğünden ikiye çıkarak başlamak ve sonra onu bire düşürmek istersiniz. Bu elbette zaman alan bir süreç. Rahat olduğunuzda, detoks ve çakra uyumunun faydalarından yararlanmak için üç günlük oruçlara geçebilirsiniz. Ne yaparsanız yapın, elektrolitlerinizi kontrol altında tuttuğunuzdan emin olmak istersiniz. Elektrolit tükettiğinizde orucunuzun çok daha kolay geçtiğini göreceksiniz. Herhangi bir şeker veya gereksiz tatlandırıcı veya renklendirici içermeyen türü satın alın. Snake Diet elektrolit karışımı gibi iyi bir markayı inceleyebilirsiniz.

Oruç tutarken meditasyon yapmak istersiniz. Binaural, esansiyel yağlar ve kristallerle çalışarak iki uygulamayı söylemeyi veya birleştirmeyi seçebilirsiniz. Sonuç almak için tüm bunları aynı anda yapmak zorunda değilsiniz. Sadece elinden geleni yap. Kökten yukarı doğru hareket ederek her bir çakra ile hızlı ve meditasyon yaptıkça, bunların açılıp aktive olmaya başladığını göreceksiniz.

Oruç tutarken aklınıza henüz çözülmemiş ya da ilgilenmediğiniz eski sorunlar gelebilir. Bu normal. Ağlamak veya gömülü duygularınızı ve acınızı serbest bırakmak için yoğun bir ihtiyaç hissedebilirsiniz. Bunun geçmesine izin verin ve bunun sizi özgür kılacağını bilin.

Yapacak çok şeyinizin olmadığı bir zaman seçin, özellikle de ilk kez oruç tutuyorsanız. Kendini çok zorlama. Oruç tutarken vücudunuzda doğru olmayan herhangi bir şey hissederseniz, doktorunuzu ziyaret etmeyi veya oruca ara vermeyi düşünün. Üç günlük bir orucu tamamlayamazsanız, sorun değil. Her zaman yeniden başlayabilirsin.

Yapmak isteyeceğiniz son şey, orucunuzu bozmak için ağır veya sağlıksız şeylerle başlamaktır. Kemik suyu, birkaç parça meyve ve somon gibi balıklarla başlayabilirsiniz. Dikkatlice yiyin ve yemeğinizi "içine çekmeyin". Üç günlük işarete ulaşırsan muhtemelen yapmayacaksın. Her şeyin tadı çok daha tatlı ve daha iyi - ayrıca vücudunuzun sizinle konuştuğu ses daha da netleşiyor. Sağlıklı şeyler için bir istek duymaya başlayacaksınız ve bu elbette enerjik bedeninize yardımcı olacaktır.

Yine ne kadar vurgulasak azdır: Doktorunuzdan yeşil ışık yakmadan oruca başlamayın. Bunun bir kısa mesafe koşusu değil, bir maraton olduğunu anlayın. Hayatınız boyunca bir öğün bile atlamadıysanız, üç gün boyunca çekim yapmaya çalışmayın - eğer o David Goggins cesaretine sahip değilseniz, bu durumda, devam edin, ancak sağlığınız konusunda akıllı olun.

Machine Translated by Google

Dördüncü Bölüm: Zihninizi Dönüş türmek — Üçüncü Göz Meditasyon

Üçüncü göz çakrası ve epifiz bezi, zihnin tüm meseleleriyle yoğ un bir ş ekilde bağ lantılıdır.
Ajna'nın düş ünme süreçlerinizi etkileyebileceğ ini anlayın, o zaman düş ünme sürecinizin de Ajna'nızı etkileyebileceğ ini anlayın. Ancak çoğ u insan düş ünmez - sadece düş ündüklerini düş ünürler. Gerçekte olan ş u ki, zihinleri onlara bir sürü rastgele ş ey fırlatıyor ve bir parlak düş ünceden diğ erine atlıyorlar, bir düş üncenin doğ ru olup olmadığ ını düş ünmek için asla duraksamıyorlar (sadece bir düş üncenin onu gerçek yapmadığ ını düş ündüğ ünüz için) ya da bu düşünceye gerçekten derinden dalmak için uğ raş mak. Bunu çözmenin en iyi aracı farkındalıktır.

Ş imdi, aş ırı heyecanlı maymun zihnimizin havlamalarından ve havlamalarından kaçmaya çalış tığ ımız gerçeğ i ış ığ ında, farkındalık kulağ a bir paradoks gibi gelebilir, ancak bu, zihninizi düş üncelerle dolu tutmakla ilgili değ ildir. Daha ziyade, burada, ş imdi, içeride ve dış arıda size neler olup bittiğ inin farkında olmakla ilgilidir. Tüm yaş amı tepkisel olmayan bir durgunluktan gözlemlemektir, bu sizin perdenin ötesini görmenizi sağ layan durumun aynısıdır - aynı durum açık ve aktif bir üçüncü göz çakrasını teş vik eder.

Daha önce hiç ulaş amadığ ınız rahatlama seviyelerini deneyimlemenize, her gün memnuniyet duymanıza ve üçüncü göz çakranızı açmanıza izin verecek çeş itli farkındalık meditasyon yöntemlerini keş fedeceğ iz. Bunlar, ş eyleri süper-duyusal bir seviyede algılamanıza, gerçekte kim olduğ unuz hakkındaki gerçeğ i öğ renmenize, daha yüksek, daha süptil bilinç durumlarının ilk elden tadına varmanıza, hayatınızın amacını ve kalbinizin arzularını gerçekleş tirmenize, ruhunuzu geliş tirmenize izin verecektir. sağ lık, iliş kiler ve kariyer ve dünyaya denge ve barış getirmek. Ama önce, meditasyonun ne olup ne olmadığ ı etrafında dönen mitleri çürütelim.

Meditasyon Hakkındaki Efsaneler

Efsane # 1: "Meditasyon o kadar zor ki imkansız." Uygulamanın ilk gününde boş bir zihni baş armak senin için zor olsa da, rehberli meditasyonların yardımını aldıktan sonra kolayca meditasyon yapabildiğ ini göreceksin. Bir mücadele olması gerekmez.

Efsane 2: "Meditasyon en iyi ihtimalle gizemli ve en kötü ihtimalle yararsızdır." Meditasyonla ilgili gizemle örtülü hiçbir ş ey yoktur. Çok pratiktir ve hem bedeninizi hem de zihninizi gerçekten gevş etmenizi sağ lar, sizi bir denge noktasına getirir ve içinizde olduğ unun farkında olmayabileceğ iniz sonsuz huzur kuyularının derinliklerine inmenizi sağ lar.

Efsane 3: "Bugünün dünyasında meditasyona sığ acak zaman yok." Bu doğ ru değ il. Zamanın var. Dikkatli olmak için emekli olana kadar beklemeniz gerekmez. Aslında, dünyada devam eden çılgınlıkla, anlamı bulmanıza ve topraklanmış kalmanıza yardımcı olacak meditasyondan daha yararlı bir ş ey yoktur. Netflix'te Lupin'in bir bölümünü izleyecek vaktin varsa, oturup meditasyon yapmak için günde beş ila on dakika bulabilirsin.

Efsane 4: "Meditasyon, burada dinin eklenmesine karş ıdır." Meditasyon hiçbir dinle çeliş mez.
Neye inanırsan inan, yine de onu uygulayabilir ve faydalarını görebilirsin. Bedeninize huzur ve rahatlama getirir. Dininiz bunlardan herhangi birine karş ı mı? Bu sorunun cevabı muhtemelen hayır.

Efsane 5: "Yorgun, yaş lı veya huzursuzsanız meditasyon iş inize yaramaz." Mesele ş u: Meditasyon size enerji verir - bir kez pratik yaptığ ınızda bir fincan Joe'dan bile daha fazla.
Bunu bir pratik haline getirdiğ inizde, her gün daha uyanık olursunuz ve kendinizi zinde hissedersiniz. Verimliliğ iniz asla hayal bile edemeyeceğ iniz seviyelere ulaş ır.

Machine Translated by Google

Yaş bir kısıtlama değildir. Şu anda meditasyon yapmaya gidip bunu bir alışkanlık haline getirmeyi taahhüt ederek kendinize bir iyilik yapmış olursunuz, eğer zihniyetiniz buysa. Meditasyon vücut için harikadır ve genç kalmak ve zihninizi en iyi durumda tutmak için harika bir uygulamadır.

Çok huzursuz hissetmeye gelince, bu bir mazeret değil. Biraz bile hareketsiz kalamayacağınıza ikna olduysanız, yine de pratik yapabilirsiniz. Yavaşça beş derin nefes alabilir ve sakinleşmeye başlayacaksınız.

Işık Meditasyonu

Bu, üçüncü gözünüzü açacak ve zihninizi dönüştürecek basit bir meditasyondur.

1. Meditasyon sırasında rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yere oturun. Tüm dikkat dağıtıcı şeylerden kurtulun.
2. Gözleriniz kapalıyken birkaç derin, sakinleştirici nefes alarak rahatlayın.
3. Sonraki beş veya on dakika boyunca, zihninizin biraz dolaşmasına ve kendi kendine oynamasına izin verin.
4. Süre dolduğunda, sadece alnınızdaki konumunun farkında olarak dikkatinizi üçüncü gözünüze çevirin.
5. Zihninizin gözünde çok saf, çok ışıkla dolu ilahi bir enerji akışı hayal edin. İsterseniz başka bir ışık sembolü seçebilirsiniz.
6. Zihninizi diğer düşüncelerden arındırın ve gücü üçüncü göz çakranızda giderek daha fazla toplanmaya başlarken bu enerji akışına odaklanın.
7. Işık enerjisine odaklanmaya devam edin ve bunu yaparken içinizdeki gücü o bölgede hissedecek veya kasten harekete geçirmeye başlayacaksınız.
8. Arabuluculuğu sona erdirmek veya gözlerinizi hareket ettirmek veya açmak için tüm dürtüleri görmezden gelerek hareketsiz kalın.
9. Bazen aklınızın başka yerlere gittiğini göreceksiniz. Tamamdır. Fark ettiğinizde, yaptığınıza sevinin çünkü bu ilerleme anlamına gelir. Sessizce kendinize teşekkür edin ve dikkatinizi meditasyonunuza geri getirin.
10. Dilerseniz otuz saniye gibi kısa bir süre bu duruma odaklanabilirsiniz. Her alıştırmada, bir noktada ne kadar süredir oturduğunuzu bile umursamayana kadar daha fazla zaman ekleyebilirsiniz.

Bunu bir kez ya da şimdi ve sonra yapamayacağınızı anlayın. Neler olup bittiği önemli değil, bunu gerçekleştireceğiniz bir zaman belirleyin. Kendinize söz verin ve sonuçları görmeye başlayacaksınız.

Trataka Meditasyonu

Bu, sizi anında meditatif bir duruma getirebilen ve üçüncü gözünüzü açmanıza yardımcı olan güçlü bir üçüncü göz meditasyon tekniğidir. Ne yaparsanız yapın, lütfen bunu hareket halindeki bir araçta yapmayın, çünkü sürekli hareket, bunu gerçekleştirmeyi çoğunlukla imkansız hale getirecektir.

1. Lotus pozisyonunda bacak bacak üstüne atarak oturun. Bu sizi rahatsız ediyorsa, rahat olduğunuzdan, omurganızın düz olduğundan ve vücudunuzun gevşemiş olduğundan emin olarak düz arkalıklı bir sandalyeye oturabilirsiniz.
2. Gözlerinizi kapatın.
3. Bir döngü boyunca nefes alıp verin. Bu nefes döngüsünü iki kez daha tekrarlayın.
4. Şimdi farkındalığınızı alnınızın ortasına getirin. Kaşlarınızın üstündeki ve ortasındaki alana odaklanın.
5. Gözleriniz hala kapalıyken ikisini de yukarıya, üçüncü göze doğru çevirin. Gözleriniz yirmi ila yirmi beş derece yukarı dönük gibi hissedecek.
6. Olabildiğince yavaş, zihninizden yüzden geriye doğru, sıfıra kadar sayın.

Her sayım arasında iki saniyelik bir duraklama olmalıdır. Bütün zaman, gözlerin

Machine Translated by Google

üçüncü göze odaklanmalı.

Üçüncü göze doğ ru bir ş ekilde odaklanıp odaklanmadığ ınızı merak edebilirsiniz ve bu geçerli bir endiş edir. Gözlerinizi alnınızın orta noktasına odaklamak için yirmi ila yirmi beş derecelik açıya çevirerek hareket ettirdiğ inizde, artık gözlerinizin hareket etmediğ ini fark edeceksiniz.

Ajna'dan geliyormuş gibi görünen bir güç tarafından çekilerek tamamen hareketsiz hale gelecekler. Neredeyse manyetik, diyebilirsiniz. Doğ ru anladığ ınızdan emin olmanın yolu budur.

Bu yöntemle biraz zorlanacağ ınızı unutmayın, ancak iş in garibi, bu zorlama hoş ve keyifli. Son sayıya ulaş tığ ınızda, Ajna'nızın çevresinde ve içinde tuhaf bir his fark edeceksiniz. Bu hissi tarif etmenin gerçekten bir yolu yok. En iyi deneyimlidir. Tek yapmanız gereken dikkatinizi orada merkezde tutmak. Bu, düş üncelerinizi tam anlamıyla, kapalı gözlerinizin siyah ekranında göründükleri gibi görmeye baş layabileceğ iniz noktadır.

Sonunda, tüm düş ünceler duracak. Ortaya çıktıklarında, onları rüya formunda göreceksin. Gizli gözlemci, içinizdeki gözlemci olduğ unuzu fark etmeye baş ladığ ınız yer burasıdır. Kendinizi fark edeceksiniz ve aynı zamanda gerçek benliğ inizi de fark edeceksiniz. Bu ne zihniniz ne de bedeniniz ve yine de kim olduğ unuzun bir parçası. Sonraki on ila on beş dakika boyunca bu bilinç durumunda kalın.

Bundan sonra, o durumdan çıkıp normal uyanık bilince geri dönebilirsiniz. Gözlerinizin bu gerginlikten kurtulmasına izin verin ve onları yavaş ça normal konumlarına getirin. Onların özgür olmasına izin verin ve farkındalığ ınızı Ajna'dan uzaklaş tırın. Yine de gözlerinizi açmak için acele etmeyin. Birkaç dakika daha hareketsiz kalın ve gözlerinizin istediklerini yapmasına izin verin.

Üç kez nefes alıp verin. O zaman yavaş yavaş gözlerinizi dünyaya açabilirsiniz.

Trataka'nın faydaları çoktur. Konsantrasyonunuz tavan yapacak, görüş ünüz daha iyi olacak ve gözleriniz her zaman sağ lıklı kalacak. Her gün ne kadar stres yaş arlarsa yaş asınlar, bu meditasyonu düzenli olarak (sabahları ve akş amları) yapmak gözlerinizi korumanın harika bir yoludur. Ayrıca güçlü bir sezgi geliş tirecek ve rahatlayacaksınız.

Üçüncü göz üzerine meditasyon yaparken daha da ısındığ ını hissedebileceğ inizi unutmayın. Bu, yaş am gücü veya Kundalini çektiğ i anlamına gelir. Sana zarar vermez. Bu ısıya kaş ıntı eş lik ettiğ inde, meditasyonu hemen durdurmalısınız. Bu tekniğ i ölçülü olarak kullanın.

Portal Yöntemi Bu güçlü yöntemi ş u ş ekilde kullanabilirsiniz: 1. Yere ya da güzel bir düz yatağ a uzanın.

2. Mümkün olduğ unca rahatlayın.

3. İ ş aret parmağ ınızı kaldırın ve kaş larınızın arasındaki üçüncü göz çakrasına dokunmak için kullanın.

4. Bu noktaya bastırın ve parmağ ınızı saat yönünde ve çevresinde hareket ettirin.

5. Sonraki otuz saniye boyunca bu dairesel masaja devam edin.

6. Parmağ ınızı o noktadan çekin. Parmağ ınızın olduğ u yerde dönen bir his hissetmelisiniz. Bu, o bölgede hareket eden bir yaş am gücüdür.

7. Ardından, gözlerinizi yukarı çevirin. Yaklaş ık yirmi derece yukarıda olmalarını istiyorsunuz. Bunu yaptığ ınızda, dönme hissi yoğ unlaş acaktır.

8. Burnunuzdan nefes alın ve ayaklarınızın içinde ve çevresinde hareket eden bir enerji olduğ unu fark edeceksiniz. Tabanlarınızdan baldırlarınıza ve her iki bacağ ınıza kadar hareket edecektir. Sonra kasıklarınızdan, kalçalarınızdan ve gövdenizden, omurganızdan, boğ azınızdan geçer ve enerjinin dönmeye devam ettiğ i baş ınıza gelir.

9. Nefes verin. Bunu yaptığ ınızda, Ajna'nızın nabzının atmaya baş ladığ ını ve

Machine Translated by Google

Siz sadece bir parıltı olarak adlandırılabilecek şeyi, güçlü bir şeyi deneyimleyene kadar duyum güçlenmeye devam edecektir.

10. Tekrar nefes alın ve [8]'de anlatıldığı gibi içinizde hareket eden enerjiyi gözlemleyin.

11. Nefes verin ve Ajna'nızda eskisinden çok daha yoğun bir enerji hissedeceksiniz.

12. Nefes alıp verme sürecine alıştıktan ve enerjinin ayaklardan kaşa hareketini fark ettikten sonra, otuz üç nefes ve otuz üç nefes olmak üzere bu işleme otuz üç kez devam etmelisiniz.

13. Tebrikler, üçüncü gözünüzü açtınız. Bu noktada, alnınıza dokunmanıza veya bu egzersizi tekrar yapmanıza gerek kalmadan dönme hissini hissedebilmelisiniz. Dönen enerjiyi, öyle olmasını isteyerek çağırabilirsiniz.

Ajna'nızın gücünün artmaya devam etmesi için daha güçlü sonuçlar istiyorsanız, bu egzersizi sabah ilk iş olarak yataktan kalkmadan önce ve son olarak da gece yapabilirsiniz. Bu şekilde sezginiz güçlü kalır, rüyalarınız daha netleşir ve üçüncü gözün açık olmasının birçok faydasını yaşarsınız.

Machine Translated by Google

Beş inci Bölüm: Açık Üçüncü Gözün İ ş aretleri Üçüncü gözünüzü

açmak için her türlü ş eyi okuyabilir ve uygulayabilirsiniz, ancak bunu yaptığ ınızdan nasıl emin olabilirsiniz? Kendinizi kandırmadığ ınızı nereden biliyorsunuz? Pekala, epifiz bezinizi gerçekten etkinleş tirdiğ inizi ve üçüncü göz çakranızın tamamen iş levsel olduğ unu gösteren çeş itli belirti ve semptomlardan bahsedelim.

Ajna'nızın Uyanık ve Aktif Olduğ unun

İ ş aretleri Kaş larınızın Arasındaki Basınç Üçüncü gözünüz açılırken, alnınızın tam ortasında, Ajna'nın oturduğ u yerde sürekli bir baskı olduğ unu fark edeceksiniz. Nazik, hafif bir dokunuş gibi geliyor. Ş imdi, baş langıçta bunu kafa karış tırıcı bulabilirsiniz, özellikle de orada kimsenin olmadığ ını bilseniz bile biri size dokunuyormuş gibi hissettiğ iniz için baskı artmaya baş ladığ ında. Endiş elenmen için bir neden yok. Delirmiyorsun ve anevrizman falan da yok. Bu, Ajna'nızın aktif hale geldiğ inin bir iş aretidir.

Sürekli Baş Ağ rıları: Bu enerji merkezi açıldıkça, çok fazla baş ağ rısı çektiğ inizi fark edebilirsiniz. Baş langıçta, hafif ve seyrek olarak baş larlar. Bir süre sonra daha sık ve kalıcı hale gelirler. Panik yapma. Bu basitçe, bu merkezi sonsuza dek açmanın son süreçlerindeki kundalini enerjisidir. Üçüncü göz çakrasına ve epifiz bezine yakın yükselir ve geliş ir ve geliş ir.
Bu, omurganın altından baş layan ruh enerjisidir ve yukarı doğ ru yükselir, kökten tepeye her çakrayı aktive eder. Baş ınız ağ rıdığ ında, daha iyi hissetmek için meditasyon yapın veya Reiki ş ifasını kullanın.

Daha Fazla Sezgi: Sezginiz hızla büyür. Baş kalarının ne hissettiğ ini, ne yapmak ya da söylemek üzere olduklarını, nelerin kötüye gideceğ ini ve daha fazlasını anlayabilirsiniz. Doğ ru ş eyleri yapmak ve doğ ru zamanda doğ ru yerde olmak için yönlendirileceksiniz. Kendinizi, aradığ ınız cevaplara veya sahip olmayı özlediğ iniz nimetlere ve arzulara sahip olan doğ ru insanlarla tanış ırken bulacaksınız.
Artan Telepati: Bir arkadaş ınızı veya akrabanızı düş ünmüş ve sizi aramasını sağ lamış , sonra "Ne güzel tesadüf" diye düş ünmüş olabilirsiniz. Pekala, bu çok daha fazla olacak. Tesadüf diye bir ş ey olmadığ ını öğ reneceksiniz. Kendinizi diğ er kiş inin ne düş ündüğ ünü ve hissettiğ ini, onlarla birlikte olmadan bile bileceksiniz ve çoğ u zaman para konusunda haklı olduğ unuzu kanıtlayan bir ş ey yapacaklar veya söyleyeceklerdir.
Bir ş ekilde, ne olacağ ını biliyorsun. İ nsanlar sizin aklınıza geldiklerini hissedebilirler ve birdenbire size ulaş ma dürtüsüyle hareket ederler. Aslında, onlarla telepatik olarak bağ lantı kurabilirsiniz ve yanıt vereceklerdir. Bu ş eylerin seni korkutmasına izin verme. Zamanla alış ırsın.

Basiret: Bir ş eyler gerçekleş meden önce tam olarak ne olacağ ını bilirsiniz. Hatta gözünüzün önünden geçen görüntüler olabilir veya geleceğ e dair hayaller kurabilirsiniz. Bu, ne olacağ ını bilmeniz ve felaketi önleyebilmeniz veya gördüğ ünüz olumlu sonucun mühürlenip gerçekleş eceğ ini garanti edebilmeniz için yapılır.
Rastgele olmadıkları için aldığ ınız tüm vizyonları ciddiye almalısınız. Onlar, gerçekten doyuma ulaş mak ve tüm seviyelerde bütün hissetmek için izlemeniz gereken, içinizdeki İ lahi Planın bir anlık görüntüsüdür. Bu hediyeyi geliş tirmek söz konusu olduğ unda güven anahtardır. Bileyin, her zaman ona güvenin ve netlik içinde büyüyecektir. Güvenme ve kötüleş ecek.
Vivid Lucid Dreams: Rüyalarınızın çok net olduğ unu fark edeceksiniz. Rehberlerinizden ve size rehberlik edecek diğ er varlıklardan mesajlar alacaklar, geçmiş inizden çözülmesi gereken meseleler ve yolunuza devam etmek için iyileş tirmeniz gereken duygusal travma hakkında size fikir verecekler.

Machine Translated by Google

hayat. Geleceğ in sana neler getireceğ ine dair mesajlar da verecekler. Bir rüya gördüğ ünüzde her zaman harekete geçmelisiniz.

Rüyanın çözülmemiş bir sorunla ilgili olduğ unu söyleyin. Meditasyon yapın ve nasıl hissettiğ inizle temasa geçin. Kimi affetmeniz gerektiğ ini veya iş leri düzeltmek için yapmanız gereken eylemleri bileceksiniz. Rüya gelecekle ilgili olduğ unda, hediyeyi almaya hazır olmanız için yapılması gerekenleri yaparak veya gördüğ ünüz yerlere giderek veya tanış tığ ınız insanlarla tanış arak, istenen olayların gerçekleş mesini sağ lamaya özen gösterin. rüyalarında buluş tu.

Bilinçli Yeme: Her ş eyin kendine özgü bir titreş imi vardır ve yiyecekler de bir istisna değ ildir. Her ş eyin içinde kodlanmış özel bilgileri vardır. Üçüncü göz çakranız aktif olduğ unda, kendinizi bu titreş imlerin daha fazla farkına varırken bulacaksınız. Vücudunuz ayrıca kendini yeniden dengelemeye ve enerjilerini daha yüksek titreş ecek ş ekilde yeniden düzenlemeye baş layacak ve bu da yeme alış kanlıklarınızı değ iş tirmenize neden olacaktır.

Kendinizi iş lenmiş gıdalardan uzaklaş ırken ve daha doğ al ş eyler için can atarken veya et yediğ inizde hayvanın acısını hissederken bulabilirsiniz. Süpermarkete gitmek yerine kendi yemeğ inizi yetiş tirmeyi veya çiftçilere organik gıdalarla patronluk taslamayı seçebilirsiniz. Tüm bunlar, sizi titreş iminizi yükseltecek yiyeceklere yönlendiren sezgilerinizdir.

Artan Eş zamanlılık: Eş zamanlılık hayattır. Sorun ş u ki, çoğ u insan ruhsal olarak uyanık olmadıkları için bunu fark etmiyor ya da bunun büyük bir tesadüf olduğ unu ve baş ka bir ş ey olmadığ ını düş ünüyorlar. Ancak üçüncü gözünüz açıldığ ında gerçekten tesadüf diye bir ş eyin olmadığ ını anlamaya baş layacaksınız. Bunun yerine, Abraham-Hicks'in tanımladığ ı gibi, "tesadüf" terimini "iş birlikçi olaylar" anlamına gelecek ş ekilde düş ünmeye baş layacaksınız. Bunlar sizin en yüksek hayrınız için birlikte çalış an olaylardır ve hiçbir ş ey rastgele değ ildir.

Hayatınızda kesin nedenlerle ortaya çıkan insanlar olduğ unu ve ruhsal yolculuğ unuzda size yardımcı olmak için tam da bu zamanda olması gerektiğ i için belirli olayları yaş adığ ınızı kabul etmeye baş layacaksınız. Baş ınıza gelen her ş eyin ardındaki derin anlamın daha çok farkına varacak ve eş zamanlı sayıları ve olayları görmeye baş layacaksınız.

Bu eş zamanlılıklar, size hayatın iş leyiş ini çok daha net bir ş ekilde anlamanızı sağ lamak için çalış ır ve size dünyada gerçekten de fiziksel duyuların karş ıladığ ından daha fazlası olduğ unu ve tamamen güvenebileceğ iniz ilahi bir plan olduğ unu gösterir.

Iş ığ a ve Sese Daha Fazla Duyarlılık: Üçüncü gözünüzü açmak, seslere ve ış ığ a karş ı çok daha duyarlı olduğ unuz anlamına gelir. Yüksek sesli müzik çalan ya da parlak, doğ al olmayan ış ık alan yerlerden hoş lanmadığ ınızı göreceksiniz. Ayrıca, bazı renklerin eskisinden çok daha parlak göründüğ ünü ve geçmiş te görebildiğ inizden çok daha geniş bir renk yelpazesi görebildiğ inizi fark edebilirsiniz.
Bunun nedeni, bu çakrayı açtığ ınızda, hem fiziksel dünyada hem de ruhsal dünyada görmenizi sağ layan, bilincinizin kaçınılmaz olarak geniş lemesidir.

Gözlerinizi kapatıp yukarı çevirdiğ inizde, muhtemelen güçlü ış ıklar ve karmaş ık geometrik desenler göreceksiniz. Mavi, beyaz ve indigo gibi renkleri görebilirsiniz. Görüntüler ve ış ıklar sürekli değ iş ecek, beyniniz büyülenirken sizi uykuya dalmaktan alıkoyan yeni, ş aş ırtıcı modeller yaratacak, ancak bu desenler ve ış ıklar, hareketsiz kalarak uyanık bilincinizi sürdürürseniz sizi berrak rüyalara ve beden dış ı deneyimlere götürebilir. Vücudunuz uykuya daldığ ında.

Yüce Bir Yaş am Arzusu Amacı: Fark ettiğ iniz eş zamanlılıkların yanı sıra, daha fazla durugörü, telepati, sezgi ve daha anlamlı bir hayat yaş ama arzusu da deneyimleyeceksiniz. En yüksek çağ rınıza çekileceksiniz ve sizi yüzeysel olan her ş eyden uzaklaş tıracak kadar güçlü bir dürtü hissedeceksiniz.

Machine Translated by Google

Mesele şu ki, bu gezegendeki her ruhun kendi ilahi görevi var. Bazı ruhlar yenidir ve diğerleri bu hayata defalarca enkarne olmuştur. Ruh ne kadar yaşlıysa, çağrıları o kadar yüksektir.
Yaşlı ruhlar, mevcut enkarnasyonlarında genellikle üçüncü göz çakralarını açanlardır.

Üçüncü göz çakranız açılıyorsa, bu, ilahi görevinize, gerçek çağrınıza kesinlikle dikkat etmeniz gerektiğinin kesin bir işaretidir. Artık bundan kaçınamazsınız. Aramanızı sürdürmek için gerekli değişiklikleri yapmanız için içinizin derinliklerinden uyarılar hissedeceksiniz.
Bu, sizi tüketen ve ruhunuza hizmet etmeyen tüm ilişkileri keseceğiniz ve gerçek anlamı olan ilişkiler geliştireceğiniz anlamına gelir. Sizin için en önemli olan şeylere zaman ayıracaksınız. Örneğin, her zaman bir yazar olmayı istemişseniz, çünkü yapmanız gereken şeyin bu olduğunu hissediyorsanız, ancak zamanınızı sizin için anlamsız olan şeyler yazarak geçirdiyseniz, yarattığınız çalışmanın size çok şey katacağını göreceksiniz. farklı bir dönüş Ruhunuzu en çok harekete geçiren şeyler üzerine yazmaya başlayacak ve kendinize karşı dürüst olduğunuzda her dakikasından keyif aldığınızı göreceksiniz.

Artık paranın ötesinde. Bu, dünyanın geri kalanı üzerinde olumlu bir etki yaratmakla ilgilidir. Bu, bekleyebileceğiniz türden bir değişikliktir ve hayatınızın tüm yönlerini etkileyecektir. Bir süreliğine, işler sallantılı ve belirsiz görünebilir, ancak daha sonra size değişikliği yapmanın yapılacak doğru şey olduğunu söyleyen daha da fazla eş zamanlılık deneyimlemeye başlarsınız. İnsanların ne söyleyeceği veya mali durumunuzun nasıl olacağı konusunda endişelenmenize gerek yok, çünkü her fırsatta size fazlasıyla destek verilecek.
Üçüncü Gözünüzü Açmanın Tehlikeleri Üçüncü
gözünüzü açarken, süreçle birlikte gelen iyi ve kötünün farkında olmalısınız. Bu merkez aşırı aktif olduğunda, sizin için pek çok soruna neden olabilir. Aynı şey, az gelişmiş olması veya alt çakralar aktif ve dengeli olmadan önce gelişmesi için de geçerlidir. Bekleyebileceğiniz etkilerden bazıları şunlardır:

• Sinüs sorunları •
O bölgedeki baskı nedeniyle daha fazla başağrısı •
Duygusal ve alışılmadık şekilde karamsar olmak •
Güçlü bir kokuya karşı artan hassasiyet • Artan görsel
algı • Düzensiz uyku düzenleri • Beden dışı deneyimler •
Canlı, berrak rüyalar • Size karşı artan hassasiyet çevre
• Diğer insanların duyguları hakkında daha fazla
farkındalık • Tutarsızlıkları oldukça hızlı algılama becerisi
• Sürekli sezgi parlamaları

• Daha fazla empati
• Mantığa ihtiyaç duymadan konuları veya fikirleri kavrama yeteneğinde
artış • Tüm sahtekarlıkları tespit etmede artan yetenek • Daha fazla anlama •
Gelişmiş yön duygusu • Harekete, ışıklara ve renklere karşı hassasiyet •
Daha iyi görselleştirme becerileri

Machine Translated by Google

• Fiziksel olmayan varlıkları ve enerjileri kavramak için daha iyi yetenek Elbette, bunların hepsi kötü değil. Yine de, Ajna'nızın biraz fazla aktif olmasına neden olursanız yüzleşmek zorunda kalabileceğiniz gerçek sorunlar var. İlk başta sorunları fark edemeyebilir veya bunlara neyin sebep olduğunu anlayamayabilirsiniz. İşte dikkat etmeniz gerekenler: • Daha fazla kaygı • Daha az konsantrasyon

• takıntı

• Aşırı düşünmek veya düşüncelerinizi dizginleyememek • Unutkanlık • Uykuya dalma sorunları • Görselleştirme ve meditasyon sorunları • Halüsinasyonlar ile gerçeği birbirinden ayıramama • Psişik deneyimlerinize güvenmeyi zorlaştıran dikkat dağınıklığına yatkınlık • Artma huzursuzluk • Uzun süre hareketsiz duramama veya rahatlayamama • Uzun süre odaklanamama sorunları Sorunları Düzeltin İyi olan şey, tüm bunları çözebilmenizdir. Düşünmeniz gereken bir şey, bu konularda daha deneyimli birini bulmanız ve size yol göstermesidir.

Yapmanız gereken başka bir şey, kendinizi topraklamaya başlamaktır. Bu, bir kök çakra meditasyonu kullanarak Dünya'nın enerjisiyle bağlantı kuracağınız anlamına gelir.

1. On ila on beş dakika dikkatinizin dağılmayacağı bir yere oturun. Omurganızı düz tutun ve gözlerinizi kapatın.
2. Her iki ayağınızın da yere sıkıca bastığından emin olun.
3. Birkaç derin ve rahatlatıcı nefes alın.
4. Omurganızın altını hissedin. Burası kök çakranın yeridir.
5. Nefes alın ve bunu yaparken bacaklarınızın yere inen iki kök olduğunu hayal edin.
6. Hala nefes alırken, güzel kırmızı enerjinin yerden yükseldiğini, her iki ayak ve bacaktan yukarı çıktığını ve omurganızın tabanındaki kök çakraya doğru ilerlediğini hayal edin.
7. Kök çakranın kırmızı parlamaya başladığını görün.
8. Nefes verin ve kök çakradan dışarı akan siyahlığı fark edin, bu da onun daha parlak parlamasını sağlar.
9. Kırmızı Dünya enerjisini kök çakranıza veya Muladhara'ya bacaklarınızdan solumaya devam edin ve ardından kök çakranın öncekinden daha fazla parlamasını ve nabız atmasını sağlayarak içindeki tüm karanlığı dışarı verin.
10. Artık nefes verecek karanlığın kalmadığını gördüğünüzde, sadece orada oturun ve Dünya'ya ne kadar kök salmış olduğunuzun, kendinizi ne kadar topraklanmış ve güvende hissettiğinizin farkında olun.
11. Kendinize usulca, "Bu enerji her zaman yanımda. Anında erişmek benim elimde" deyin.
12. Minnettarlıkla oturun ve ardından yavaşça gözlerinizi açın.
13. Etrafınıza bakarken hissettiğiniz güce tutunarak oturun. O zaman gününüze devam edebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Ajna'nızı Dengeleyin

Mükemmel iş levini sürdürmek için her çakranın dengelenmesi gerekir. Bu kitap sadece üçüncü gözle ilgili olduğundan, onu kontrol altında tutmak için yapmanız gerekenlere odaklanacağız.

1. Mavi veya indigo rengi üzerinde meditasyon yapın.
2. Aynı renkteki yiyecekleri yiyin.
3. Mavi ve indigo giyin.
4. Bu renge sahip kristaller kullanın. Her kristalin iş levine bakabilirsiniz, böylece tam olarak ne bekleyeceğinizi bilirsiniz. Kristalleri doğrudan Ajna'nızın üzerine koyabilirsiniz. Mor florit, mavi aventurin, mavi akik, lapis lazuli, sugilite, safir ve sodalite bakın.
5. Meditasyon yaparken OM mantrasını söyleyin.
6. Aromaterapi kullanın. Ajna için en iyi kokular, kendinizi sakinleştirmek için sandal ağacı, misk ve lavanta ve onu harekete geçirmek için sümbül, sardunya gülü ve sığladır.
Parfümleri mum formunda ya da bitki çayları, uçucu yağlar, losyonlar, banyo tuzları, poşetler ya da ne isterseniz kullanabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Altıncı Bölüm: Durugörü Kilidini Açma Durugörü, üçüncü göz çakranızı etkinleştirdiğinizde kazandığınız "dört durugörüden" biridir.

Bu Fransızca kelimenin anlamı "açık görüş "tür. Bu sizin altıncı hissiniz, sezginiz ve fiziksel gözlerinizin görebildiğinin ötesini görmenizi sağlayan psişik bir yetenektir. Bu yetenekle enerjiyi görebilirsiniz. Bildiğiniz beş fiziksel duyudan çok daha fazla duyunuz var. Bu diğer duyular, başkalarının kaçıracağı süptil enerjileri ve gerçekleri yakalamanıza izin verir.

Durugörü ve Epifiz Beziniz veya Üçüncü Göz Üçüncü göz, durugörüyle algılama yeteneğini verir. Bu, beyninizdeki epifiz beziyle ilişkili olan ruhsal gözünüzdür. Çakralar, ruhsal bilgilerle kodlanmış, enerji ve ışığın enerji çarklarıdır. Tıpkı beş duyunuzun aldıkları bilgilerle çalıştığı gibi, ruhunuzun verileri işlemesine izin verirler. Ayrıca, onları doğru şekilde aktive etmek için kendinize izin verdiğinizde, ruhsal, enerjik düzeyde neler olup bittiğini anlamanızı da mümkün kılarlar. Çakralar, ruhun bilgiyi işlemesi ve sizin o alemden bilgi almanız için bir yoldur. Durugörü, normal gözleriniz tarafından algılanamayacak kadar ince seviyelerdeki bilgileri işleyen üçüncü gözünüzdür.

Altıncı çakranın psişik armağanını kullanabilen kişilere durugörü denir. Durugörü, ister görüntü, ışık, renk veya hareket biçiminde olsun, enerjiyi görmek için üçüncü gözünü kullanır. Harika olan şey, bu beceride ustalaşmak için bir aşamda on yıl geçirmenize veya dünyanın ruhsal açıdan en aydınlanmış yogilerini takip etmenize gerek olmamasıdır. Siz de biraz pratik ve eğitimle kahin olabilirsiniz.

"Basiret" ve "Psişik"

Basiret, sahip olabileceğiniz birçok psişik yetenekten yalnızca biridir. "Psişik" kelimesini, durugörüden durugörüye, durugörüye, telepatiye, telekineziye, kanallığa, otomatik yazıya, astral seyahate ve çok daha fazlasına kadar her şeyi kapsayan bir şemsiye terim olarak düşünün.

"Psişik" kelimesinin kökeni Yunancadır ve hepimizin sahip olduğu "ruh kişilik enerjisi" anlamına gelir. Bu, ruhunuzun enerjisidir ve maddi alemin çok ötesine geçer. Başka bir deyişle, sandığınızdan çok daha fazlasısınız. Geçici, insani bir deneyim yaşayan mistik bir varlıksınız. Bu nedenle hem bedeninize hem de ruhunuza özen göstermeniz, hayatın dolu dolu yaşanabilmesi için çok önemlidir. Bedenimize bakmamız öğretildiği halde ruhumuza nasıl bakacağımızdan çok az söz edilmesi üzücü bir durum. Bu nedenle kendinizi ruhsal olarak geliştirmeyi ve psişik eğitim almayı amaç edinmelisiniz. Ruhunuzu ve ruhunuzu bu şekilde beslersiniz.

Ruh olduğunuza göre, bu sizin otomatik olarak psişik olduğunuz anlamına gelir. Bacakları olan ama henüz onları ayakta durmak, yürümek veya koşmak için nasıl kullanacağını bilmeyen bir bebek gibi, nasıl kullanacağınızı tam olarak anlamadığınız yetenekleriniz var - büyük olasılıkla sizi tanımadığınız için. onlara sahipti. Bu, bu yeteneklerin bilincine varma meselesidir ve tıpkı bir kası daha güçlü hale getirmek için çalıştırdığınız gibi, onlarla birlikte çalışır ve onları doğru şekilde nasıl kullanacağınızı "hatırlayabilmek" için onlara güvenmeyi öğrenirsiniz. Bu, psişik benliğinize erişmenizi engelleyen tüm fikir ve inanç sistemlerinden kurtulmak anlamına gelir.

Durugörü Neden Önemlidir Durugörü büyülü ve güçlüdür. Bununla yapabileceğiniz çok şey var ve bu yeteneği kullanmak konusunda endişelenmenize gerek yok çünkü bu güvenli. Örneğin, başkalarının hissettiği her şeyi hissedebildiğinizi ve bu duyguları kendi başınıza üstlenmeyecek kadar topraklandığınızı hayal edin.

Machine Translated by Google

Durugörü, durum yüzeyde nasıl görünürse görünsün, gerçekte neler olup bittiğ ini anlamanın harika bir yoludur. Bu yeteneğ i, vücudun enerji blokajlarını görerek veya bir sorunu çözmek için yapılması gerekenler hakkında flaş lar alarak iyileş mek için kullanabilirsiniz. Bu yetenek size büyük bir ilham ve fikir verebilir, en acil sorularınızı yanıtlayabilir, arzularınıza ulaş mak için atmanız gereken sonraki adımları anlayabilir, hayatınızı ş ekillendirebilir ve baş kalarının da kendilerininkini anlamasına yardımcı olabilirsiniz. Kim olduğ unuzla ilgili gerçeğ i keş fetmenizi ve daha iyi seçimler yapmanızı sağ lar, özellikle de daha büyük resme ve İ lahi Plan duygusuna sahip olacağ ınız için doğ ru yolda olduğ unuzu bilirsiniz.

Durugörü Nasıl Geliş tirilir İ ş te olay

ş u: Zaten durugörü sahibisiniz. Artık tek iş iniz bu yeteneğ e eriş mek ve onu kasıtlı olarak kullanmak. Bunu kafanızda bulabilirsiniz, ancak tamamen farklı bir ş ekilde çalış an beyniniz veya düş ünme yetilerinizle tamamen aynı ş ey değ ildir.

Görme merkeziniz gözlerinizin yakınındadır ve bu mantıklıdır. Kafanızın içindeki gözler dış ında baş ka bir vücut parçasından göremezsiniz - durugörü yeteneğ inizi kullanacaksanız, girmeniz gereken yer burasıdır.

Bazı insanlar son derece düş ük bir seviyede durugörü sahibidir veya tamamen kapalıdır. Eğ er bu sizseniz, o zaman enerjik ve zihinsel olarak temizlemeniz gereken blokajlar vardır - bunların en önemlisi, hayal gücünün gerçek olmadığ ı ve fiziksel duyular aracılığ ıyla edinilmeyen tüm deneyimlerin eş it derecede gerçek dış ı olduğ u fikridir. Gerçek ş u ki, hayal gücü, durugörü yeteneğ inizin ortaya çıkma yollarından biridir, bu yüzden ş imdiden baş layarak, "bu sadece hayal gücü" yalanına inanmayı bırakmalısınız.

Bazı insanlar, durugörü yeteneklerini çok, çok yukarı çevirdiler, bu yüzden kontrol edemiyorlar.
Çok fazla garip ş ey görüyorlar ve bu nedenle, bir ş eyi fiziksel olarak "gerçek" veya psiş ik olarak "gerçek" olarak algıladıklarını söylemeleri imkansız. Bu o kadar ezici olabilir ki kafa karış ıklığ ı ve endiş e hissederler. Bu durumda çözüm, bu enerjiyi azaltmak ve topraklanmak. Bu sizseniz, daha önce paylaş tığ ımız topraklama egzersizine baş lamanız ve alt çakralarınız üzerinde aş amalı olarak çalış manız gerekir.

Daha fazla uzatmadan, basiretinizi geliş tirmeye baş layalım.
Doğ rudan Sezgi

Gerçek veya doğ rudan sezginizle çalış arak baş layın; bu, sizi rahatsız eden belirli sorunlar veya durumlar hakkında kendinize sorular sormanız gerektiğ inde baş vuracağ ınız türdendir.

1. Rahatsız edilmeyeceğ iniz veya dikkatinizin dağ ılmayacağ ı sessiz bir yere oturun.
2. Güzel ve derin nefes alın, her nefesin sizi rahatlatmasına izin verin. Vücudunuz rahatlayana kadar dikkatinizi nefesinizde tutun.
3. İ çgörü edinmek istediğ iniz belirli bir konu veya durum seçin. Dikkatinizi birkaç dakika üzerinde tutun.
4. Ş imdi, ister zihninizden, ister yüksek sesle, yakın gelecekte bu konuda ne yapmanız gerektiğ ini net bir ş ekilde bilmenizi sağ layacak bir deneyim isteyin.
5. Ş imdi bu niyeti bırakın.

Bundan bir ş ey elde etmeden önce bunu birkaç kez daha yapmanız gerekebileceğ ini unutmayın, ancak sonuç alacaksınız çünkü farkındalığ ınızı ve dikkatinizi bu konuya çeviriyorsunuz ve böylece sezginiz size rehberlik edecek. ve size atılması gereken doğ ru adım için ipuçları verir.

Dolaylı Sezgi

Buna sembolik sezgi de denir. Zihninizin olan ş eyleri algılama yeteneğ idir.

Machine Translated by Google

önemlidir, baş kalarının görmezden geleceğ i ş eyleri yepyeni bir ış ıkla yorumlamanıza olanak tanır.

1. Bir kalem ve not defteri alın.
2. İ ster zihinsel olarak ister yüksek sesle, "Ş u anda hayatımda neye ihtiyacım var?" diye sorun.
3. Bu soruyu üç kez sorun ve her seferinde ara verin.
4. Her duraklama sırasında, geçen seferkinden daha fazla ve daha anlamlı yanıtlar aldığ ınızı hayal edin.
5. Üç kez sorduğ unuzda artık aklınıza gelen sembolü çizebilirsiniz.
6. Ş imdi, gerçek anlamını bulmak için sembolü derinlemesine inceleme zamanı. Bunun sizin için ne anlama geldiğ ini kendinize sorun.

Bu alış tırmanın daha iyi bir varyasyonu ş u olacaktır:

1. Dikkatinizi dağ ıtacak veya rahatsız etmeyecek sessiz bir yerde oturun.
2. Rahatlayana kadar derin ve uzun nefes alın.
3. Kendinize "Ş u anda hayatımda neye ihtiyacım var?" diye sorun. senin aklında.
4. Orada sessizlik içinde kalın. Düş üncelerin zihninizde uçmasına izin verin.
5. Zihinsel görüntülerin önünüzde yanıp söndüğ ünü fark edebilirsiniz.
6. Sizi en çok etkileyen görüntüleri not edin, o kadar çok olabilir ki, vücudunuzda güçlü duyguya ek olarak fiziksel bir his de hissedersiniz.
7. Gördüğ ünüz görüntüleri yazın ve üzerinde düş ünün.
8. Anlam henüz sizin için açıklığ a kavuş madıysa, ş u niyeti kesin bir inançla ifade edin: "Gerçek anlam benim içimde. O, uygun zamanda kendini gösterir."

Bu görüntüleri gördüğ ünüzde hissettiğ iniz bu fiziksel duyum, yoğ un bir cinsel uyarılma, kalpteki yoğ un bir duygu, düş me, yüzme, geniş leme veya büzülme vb. herhangi bir ş ey olabilir.

Kör Okuma Kör

okuma, tüm dikkatinizi ve enerjinizi uğ raş tığ ınız konuya vermenizi ve ihtiyacınız olan yanıtı almak için bilinçaltınıza dokunmanızı sağ layan bir kart sistemi kullanmayı içerir.

1. Üç boş kart alın. Tamamen aynı olmaları gerekir.
2. Rahatsız edilmeyeceğ iniz veya rahatsız edilmeyeceğ iniz bir odada bir masaya oturun.
3. Sezginizin rehberliğ ini istediğ iniz durumu veya soruyu aklınıza getirin.
4. Her karta o duruma veya soruya farklı bir çözüm yazın.
5. Ş imdi, yazdığ ınız cevapları görmemek için kartları ters çevirin.
6. Rastgele karış tırın ve sonra durun, tüm süre boyunca hala size dönük olduklarından emin olun.
7. Ş imdi güzel ve derin nefesler alarak rahatlayın. Sadece kartlarla oturun ve fazla düş ünmeyin.
8. Nefes alırken, alacağ ınız cevap konusunda kendinizi daha güvende ve daha emin hissetmenize izin verin. Size ait olan berraklığ ın kolaylığ ını hissetmek için kendinize izin verin.
9. Avuç içlerinizle enerjilerini hissederek, ellerinizi kartların her birinin üzerinde gezdirin.
10. Size doğ ru gelen enerjiye sahip kart, çevirmeniz gereken karttır. Devam et ve bunu yap. Size en çok hizmet edecek çözüm budur.

Machine Translated by Google

11. Aldığınız rehberlik için takdir hissetmek için bir dakikanızı ayırın.

Korkuyu Bırakın

Durugörü deneyimlemenizi engelleyebilecek en büyük şeylerden biri korkudur. Olağan alemin dışında olan şeyleri algılama korkusunu yenmeniz gerekiyor. Korkunuzun nerede yankılandığını anlayın. Bazen basitçe başkalarına aptalca görüneceğinizi düşünürsünüz veya o kadar korkunç bir şey görmüşsünüzdür ki, bunu bir daha asla yaşamak istemediğinize karar vermiş ve kendinizi kurtarmak için yeteneklerinizi kapatmışsınızdır. Bunu anladığınızda, olumlu bir olumlama mırıldanabilir veya zihninizde tekrarlayabilirsiniz, bu da korkunuzu salıverdiğinizi gösterir.

Daha Fazla Hayal

Edin Görselleştirme, insanların basitçe hayal etmekten daha fazlasını yapmaları gerektiğini düşündükleri için yapamayacaklarını düşündükleri bir şeydir. Şu andan itibaren, görselleştirme ve hayal gücünün aynı şey olduğunu anlayın ve kabul edin. Hayal gücü kaslarınızı esnetin ve bu, üçüncü gözünüzün basiretini geliştirecektir. Bunu zaten her gün yapıyorsun. Sadece her şeyi zihninin gözünde canlı bir şekilde görme konusunda iyi olman gerekiyor. İşte görselleştirmenize yardımcı olacak harika bir alıştırma.

1. Kendinizi her biri farklı renkte yedi balon tutarken görün.
2. Her birini birer birer bırakın.
3. Birini bıraktığınızda, artık görünmez olana kadar gökyüzüne doğru süzüldüğünü görün. Ancak o zaman bir sonrakini serbest bırakabilir ve aynı şeyi gözünüzde canlandırabilirsiniz.
4. Her birinin tamamen kaybolduğunu görene kadar bunu devam ettirin.

Spesifik Sorular Sorun Belirli

bir soruyu ele almak için basiretinizi kullanmak için, sorunun özüne doğrudan ulaşabilmek için sorunuzu belirli bir şekilde ifade etmek istersiniz. Ne yaparsanız yapın, soruların geniş olmasına izin vermeyin. Onları olabildiğince daraltın.

Uyku Metodu Bu,

yatmaya gittiğinizde veya şekerleme yapma ihtiyacı hissettiğinizde kullanabileceğiniz bir yöntemdir.

1. Kırk beş dereceden daha düşük olmayan bir açıyla uzanmış bir sandalyeye oturun. Ayrıca yatakta sırt üstü yatabilirsiniz.
2. Dirseğinizi sandalyenin kolçağına veya yatağa dayayarak bir kolunuzu kaldırın.
3. Kendinizi sürüklemeye bırakın. Uykuya daldığınızda kolunuz düşecek ve sizi uyandıracaktır. Amaç, uyanıklık ve uykunun zirvesinde kalmaktır.

Bunu her gün yapmaya devam edin ve bu durumda ustalaşacaksınız. Bu durumdan, durugörü yeteneklerinizi güçlendirebilirsiniz. Uyumadan tutabileceksiniz. En acil sorularınızı aklınızda tutabilir ve bu durumda kalarak cevapların resimler, formlar ve izlenimler biçiminde akmasını bekleyebilirsiniz.

Hayal

Çocukluğunu düşün. Gözlerinizi kapatın ve farkındalığınızı üçüncü gözünüzde tutun. O zaman size huzur ve güzellik dolu görüntüler göstermesi için Yüksek Benliğinizden yardım isteyebilirsiniz.
Ne yaparsanız yapın, size gelen görüntüleri kontrol etmeye çalışmayın ve gördüğünüz her şeyi çok fazla düşünmeyin. Daha fazla durugörü sahibi olmanıza izin vermek için ilahi olarak yönlendirildiğine güvenerek zihninizin özgürce dolaşmasına izin verin.

Niyet Belirleyin

Niyet belirlemek, daha fazla durugörü sahibi olmak için harika bir yoldur. Sizi istenen sonuçlara götüreceğini basitçe kabul ederek Yüksek Benliğiniz ile çalışın - ve yapacaktır, çünkü sizinle iletişim kurma yolları, diğer "kesinlikler" kadar durugörüyü de içerir. Sadece niyet edebilirsin

Machine Translated by Google

Yüksek Benliğinizden yardım almak ve size ilahi rehberlik ve içgörü sunacak. Sadece açık fikirli ve güvenen bir kalbe sahip olmanız ve hayatınızı kesinlikle sular altında bırakacak işaretlere gözlerinizi açmanız yeterlidir.

Yüksek Benliğiniz ile İletişim Kurun

Hakkınızda şu anda farkında bile olmadığınız şeyleri bilen bu daha yüksek, daha geniş parçanızla iletişim kurabilirsiniz. Onunla konuşmaları başlatmayı alışkanlık haline getirin. Bunu, yalnızca atasözü "kaka fana çarptığında" gerçekleşen tek yönlü iletişimin olduğu, insanların dua ettiği tipik şekilde yapmayın. Mesajları geri almayı bekleyerek bunu herhangi bir zamanda yapın. İzlenimler, içsel bilgi, hatta bir arkadaşınızın veya tamamen yabancı birinin Yüksek Benliğiniz ile tam olarak tartıştığınız şey hakkında sizinle rastgele konuşması şeklinde sizi etkileyebilirler. Her gün kendinizi kontrol etmeye özen gösterin, sonuçları göreceksiniz.

Günlük Meditasyon

Meditasyon yaptığınızda, basiretinizi bir sonraki seviyeye taşıyacaksınız. Özellikle bunu günlük bir uygulama yaptığınızda, sizi her şeyden daha hızlı ve daha iyi bir şekilde Yüksek, ruhsal benliğinize bağlar. Kendinizin bu yönüyle bağlantı kurmanız önemli bir şeydir çünkü o, varlığınızın ardındaki tüm nedeni bilir ve merak ettiğiniz her şeyin yanıtını bilir.
Sizin bile henüz farkında olmadığınız arzularınızı biliyor ve sizi tüm o güzel şeylere nasıl ulaştıracağını biliyor. Bildiği her şeyi izlenimler, durugörü ve meditasyon yoluyla her gün kontrol etmediğiniz zaman kaçırabileceğiniz diğer yollarla iletir.

Auraları Gör

Bu herkesin yapabileceği bir şey. Tüm canlıların etraflarında kendi auraları vardır. Tek yapmanız gereken beyaz bir duvarın veya basit, düz renkli bir duvarın önünde durmak, gördüklerinizi engelleyebilecek kadar canlı hiçbir şey yok. Önünüzde, yaklaşık sekiz metre uzakta bir ayna olmalı. Çevresel görüşünüz ile, farkındalığınızı doğrudan üçüncü göz çakranızda tutarken, başbölgenizin çevresinde kendinize bakın. Doğrudan kendinize değil, kendinizin içinden, zorlanmadan bakmaya çalışın. Orada birkaç dakika kal.

Hiçbir şey görmüyorsanız, gördüğünüzü hayal edin ve ardından oturumu sonlandırın. Daha sonra tekrar deneyin ve her seferinde auranızı görebildiğinizi ve gördüğünüzü hayal etmeye devam edin. Sonunda, onu göreceksin.
Bunu yaptığınızda, normal görüşünüzle doğrudan ona bakmaya çalışmayın, yoksa onu kaybedebilirsiniz. Yalnızca çevresel görüşünüzü kullanın.

Sezgisel Okumalar Yapın Psişik

olmakla ilgili okuyabileceğiniz tüm kitapları okumak bir şeydir, ancak öğrendiklerinizi uygulamaya koymak tamamen başka bir şeydir. Oraya gidin ve devreye girin. İnsanlara gerçek sezgisel okumalar verin.
İlk başta biraz korkmuş olabilirsin ama bir yerden başlamalısın. Arkadaşlarınızı ve ailenizi okuyun ve ardından kendinize olan güveniniz arttıkça daha fazla insanı, hatta belki de profesyonel olarak okumaya başlayabilirsiniz. Söylenmesine gerek yok ama okumadan önce insanlardan izin al.

Pratik Günlük Tutma

Yüksek Benliğinizle bağlantı kurduğunuzda, unutmamak için kesinlikle not etmek isteyeceğiniz bilgi indirmeleri almaya başlayacaksınız. Bu yüzden manevi bir günlüğünüz olmalı. Yüksek Benliğinizden, Ruh Rehberlerinden ve diğer varlıklardan gelen mesajları yazılı kelime aracılığıyla kanalize etmeyi içeren otomatik yazmaya da açık olduğunuzu görebilirsiniz.

Uçucu yağlar

Machine Translated by Google

Uçucu yağlar birçok nedenden dolayı harikadır. Doğru yağlar ruhsal ve psişik gelişiminizde size yardımcı olabilir. Biberiye esansiyel yağı, durugörüyü teşvik etmek için harikadır. Ajna'nıza küçük bir damla damlatın ve küçük, saat yönünde daireler çizerek nazikçe ovun. Gözünüze kaçmamasına dikkat edin. İş iniz bittiğinde, içinizden veya yüksek sesle, durugörü yeteneğinizi geliştirmek istediğinize niyet edin ve ortaya çıkacak olan da tam olarak budur.

Kristaller

Kristaller harikadır. Niyetlerinizin tezahürünü güçlendirebilir ve hızlandırabilirler. Özellikle florit, Ajna'yı aktive etmek ve iş o sırada sizi psişik düzeyde korumak için harikadır, bu nedenle bu enerji merkezini açmanın olumsuz etkileri hakkında endişelenmenize gerek yoktur. Onu bir mücevher gibi takabilir, elinizde veya yakınınızda meditasyon yapabilir veya uyurken yastığınızın altına koyabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Yedinci Bölüm: Duru Duyuculuğ un Kilidini Açma Duruduyu, sizin

ne anlama geldiğ ini düş ündüğ ünüz anlamına gelir — psiş ik iş itme veya "açık iş itme". Bu, fiziksel olmayan ş eyleri duyabileceğ iniz anlamına gelir. Varoluş un diğ er alemlerinden ş eyler duyabilirsiniz. Yüksek Benliğ inizden, rehberlerden, meleklerden, yükselmiş üstatlardan ve daha fazlasından rehberlik duyabilirsiniz. Duyduklarınız büyük iç görülerle dolu olacak, size bilgelik ve rehberlik sunacak, sezgilerinizle size yol gösterecek.

Herkes durugörü hakkında övünür, çünkü "olay" budur, ancak çoğ u kiş inin durugörünün ne kadar güçlü olduğ u hakkında hiçbir fikri yoktur. Anlaş ılabilir, gerçekten. Kimsenin duymadığ ı ş eyleri duyma fikri ne yazık ki ş izofreniyi akla getiriyor - kimsenin istemediğ i bir ş ey ama bu farklı. Bu psiş ik bir hediye.

Basiret sahibi olduğ unuzda, ruhlardan rehberlik alabilir, kimsenin eriş emediğ i bilgileri alabilir ve baş ka yollarla asla keş fedilemeyecek ş eyleri öğ renebilirsiniz.

Clairaudience size rehberlik veya uyarılar sunabilir. Çoğ u zaman insanlar tehlikede olduklarında veya vermeleri gereken, hayatları için büyük sonuçlar doğ uracak çok önemli bir karar olduğ unda duyarlar. Bazen mesajlar, baş kalarının görmezden gelebileceğ i, ancak sizde bir etki uyandıracak isimler, ifadeler veya kelimelerdir. Bazen rastgele bir ses veya hatta müzik olabilir. Kulağ ınıza yakın konuş ulmuş gibi, sanki omzunuzun üzerinden biri sözülüyormuş gibi hissedebilirsiniz. Bunu bir yankı olarak algılayabilirsiniz. Sevdiğ iniz kiş inin sesini, özellikle karş ıya geçtiyse duyabilirsiniz. Clairaudience, uykunuz sırasında sesi duyduğ unuz rüyalarda da olur.

Clairaudient misiniz?

Pek çok insan duru iş itiyor ama bu yeteneğ e sahip olduklarının farkında bile değ iller. Çoğ unlukla bunun nedeni, zaten deneyimlediklerinden daha güçlü veya farklı ş ekilde çalış masını beklemeleridir. Herkesin duru iş itsel olduğ unu iddia edecek kadar ileri giderdim, ama diğ er alemlerden gelen mesajları çok daha iyi duyabilmek için bu kası çalış tırmanız gerekiyor. İ yi haber ş u ki, bunun sadece biraz pratik yapması gerekiyor.

Bununla birlikte, bazı insanlar diğ erlerinden daha kolay hareket ediyor. Özellikle yüksek seslerden rahatsızsanız, onlardan birisiniz. Bu, çoğ u kiş iden daha hassas olduğ unuz anlamına gelir. Ayrıca kulaklarınızda çınlama olmayan bir çınlama da yaş ayabilirsiniz. Bu genellikle maymun zihnini kesintiye uğ ratır ve ş imdi ve burada olup bitenlere ya da sezgilerinize çok dikkat etmenizi iş aret eder. Müzisyenler duru iş itseldir. Pek çok besteci bir melodiyi zihninde duyar ya da onu yazmaya baş lamadan önce hayalinde canlandırır.

Hiç kafanızın karış tığ ı veya ne yapacağ ınızı ş aş ırdığ ınız bir durumdayken, sonra kafanızın arkasındaki bu sakin, küçük sesin size netlik sunan basit bir ifade verdiğ i oldu mu? Dinleyince iş ler yolunda gitti ama siz dinlemeyince iş ler ters gitti. O zaman kesinlikle duruiş itinin gücünü deneyimlediniz. Ş imdi, her gün, bütün gün bu tür bir rehberliğ e sahip olduğ unuzu hayal edin. Kulağ a kesinlikle geliş tirmeye değ er gibi geliyor, değ il mi? Size yardımcı olmak için, gerçekten duru iş itsel olduğ unuzu gösteren bazı iş aretler.

1. Kulağ ınızda bir çınlama duyarsınız. Bu, kulak çınlamasına atfedilen olağ an çınlama türü değ ildir. Bazen, her iki kulakta birdenbire, neredeyse net, tiz bir flüt gibi gelen veya bir kulakta baş layıp bir sonrakine geçerek, sessiz kulağ ın odadaki diğ er tüm sesleri boğ masına neden olan yüksek bir tondur. seninle. Bu genellikle sizi bir an duraklatmaya zorlar - ve bunun iyi bir nedeni vardır. Yüksek Benliğ inizin dikkatinizi neye çekmeye çalış tığ ını anlamak için zaman ayırmalısınız.

Machine Translated by Google

2. Kendi kendinize çok fazla konuş ma eğ ilimindesiniz. İ çinde olduğ u gibi, içeriden yalnızca sizin duyduğ unuz bir sesle, kendinizle dolu konuş malar yaparsınız. Yıllar içinde bu içsesin "sadece ben" olduğ unu varsaymış olabilirsiniz ama daha fazlası da olabilir. Sizinle konuş an, size rehberlik ve destek veren, boyutsal olarak daha büyük parçanız olabilir.

3. İ nsanlar tavsiye için size gelmeye devam ediyor. Nedense kendinizi insanlara tavsiye verirken buluyorsunuz. Size çekilirler çünkü ne söylerseniz söyleyin tam da ihtiyaç duydukları ş ey olacağ ını bilirler. Onları anladığ ınızı hissediyorlar. Gerçekte olan ş ey, Yüksek Benliğ inizden ve Ruhsal Rehberlerinizden gelen bilgeliğ i kanalize etmenizdir - ve bunu yaptığ ınızın farkında bile olmayabilirsiniz. Bunun bilincine varmak, size ve size gelenlere yardımcı olabilecek daha da derin içgörülere götürecektir.

4. Etrafta kimse yokken bile isminizi duyarsınız. Muhtemelen bu çağ rıyı baş ka alemlerden ve boyutlardan duyuyorsunuz. Baş ka pek bir ş ey duymayabilirsiniz, ancak ne kadar çok dikkat ederseniz, muhtemelen o kadar çok anlayacaksınız.

5. Büyürken hayali bir arkadaş ınız oldu. Bu hayali arkadaş genellikle Rehberiniz veya Yüksek Benliğ inizdir. Çocuklar, ruhani konularda yetiş kinlerden çok daha fazla farkındadır. Ne yazık ki birçok yetiş kin, çocuklarını bu arkadaş larla iletiş im kurmaktan caydırıyor; çoğ u insan büyür ve bu harika hediyeyi kaybeder.

6. Doğ rudan size yöneltilmiş gibi görünen mesajları alma eğ ilimindesiniz. Bazen kafanızı kurcalayan sorulara radyodaki bir ş arkıyla yanıt alabilirsiniz.
Birisi bir istasyona giriyor ve duymanız gereken tam olarak o satır hemen geliyor. Diğ er zamanlarda, yabancıların yanından geçiyorsunuz ve duymanız gerekenleri söylüyorlar.
Ya da bir arkadaş ınız veya aile üyeniz sizin için olan bilgileri rastgele tartış ır. Veya doğ ru podcast'e "rastlarsınız". Bunlar, Sonsuz Zekanın sizinle iletiş im kurma yollarından bazılarıdır.

7. İ lham almakta hiç zorluk çekmiyorsunuz. Bu doğ al bir ş ey. Kendinizi sürekli olarak zihninizden gelemeyeceğ i hissine kapılan fikirlerle dolu bulursunuz.
Bu, dikkatinizi rehberlerinize çevirmenin ve sizinle paylaş acak baş ka ş eyleri olup olmadığ ını görmenin tam zamanı.

Clairaudience Nasıl Çalış ır Bu,

birçok kiş inin yanlış lıkla kendi sesi olduğ unu varsaydığ ı, içeriden bir ses gibidir. Bu ses doğ rulama, sevgi, rehberlik ve teş vikle doludur ve genellikle Yüksek Benliğ iniz, melekleriniz ve İ lahi Yolculuğ unuz boyunca size yardım etmeye çalış an Ruh Rehberleridir.

Bazen, özellikle bu rehberliğ e göre hareket etmek için tartış ılmaz bir nedene gerçekten ihtiyaç duyduğ unuz aş ırı durumlarda, o içses yalnızca sizin duyabileceğ iniz gerçek bir iş itilebilir ses olacaktır. Bu genellikle böyle değ ildir, ancak baş ınıza geldiğ inde veya geldiğ inde irkilmemeniz için belirtilmesi gerekir.

Basiret Geliş tirmenin Anahtarları Doğ ru

beklentilere sahip olmalısınız. Pek çok insan duruiş iti yeteneğ ine sahiptir, ancak bu konuda hiçbir fikirleri yoktur. Yine, bunun nedeni, dramatik ve abartılı bir ş eyin tezahür etmesini beklemeleridir. Fiziksel bir insanla konuş manın hemen hemen aynı ş ekilde çalış ması gerektiğ ini düş ünüyorlar, ancak durum böyle değ il - en azından her zaman değ il.

Genellikle içsel bir deneyimdir.

Titreş iminizi yükseltmelisiniz. Bu çok önemlidir, çünkü mesajlar genellikle çok daha yüksek, daha süptil ve daha az yoğ un titreş im frekanslarına sahip alemlerden gelir. Günlük meditasyon yaparak, doğ ru yiyecekleri yiyerek ve hayatta daha fazlası olduğ unun farkında olarak titreş iminizi yükseltebilirsiniz.

Machine Translated by Google

göründüğ ünden daha Titreş iminizi yükseltmek, sizi Yüksek Benliğ inizin frekanslarıyla titreş imsel bir uyum haline getirir ve duruiş itiniz aracılığ ıyla sizinle paylaş tıkları rehberliğ i fiilen algılayabilmeniz iç in size rehberlik eder.

Hayatınızı sevgi ve ış ıkla doldurmalısınız. Bunu yapmanın yolu basittir - Yüksek Benliğ inizden yardım isteyin. İ çinizden yayılan ve tüm varlığ ınızı kapsayan ış ıkla dolu olduğ unuzu hayal edin veya görselleş tirin. O zaman rehberlerinizi ve meleklerinizi, kalbinizi açmanıza, titreş iminizi yükseltmenize ve enerjinizi geniş letmenize yardımcı olmaları iç in çağ ırabilirsiniz, böylece onlarla daha fazla uyum içinde olursunuz ve böylece daha ruhsal alemlerle kolayca bağ lantı kurabilirsiniz. Ayrıca onlardan duruiş itinizi geliş tirmenize yardım etmelerini isteyebilirsiniz ve istemelisiniz ve kesinlikle isteyeceklerdir.
Samimi olun ve sonuç almayı bekleyin.
Meditasyonu günlük bir pratik haline getirmelisiniz. Elbette, söz konusu psiş ik yetenek ne olursa olsun, bu kaçınılmazdır. Psiş ik gücünüzü geliş tirmek iç in en iyi araç tır. Clairaudience size ulaş mak iç in bu iç sesi kullanır. Rehberleriniz, Yüksek Benliğ iniz ve Kaynak her zaman size ulaş ıyor, ancak zihniniz her zaman bununla ve bununla meş gulse, sürekli günlük eziyetle veya komş unuzun neden böyle bir araç olduğ uyla meş gulse onları duyamazsınız. Zihnin tıpkı bir maymun gibi sürekli olarak bir düş ünceden diğ erine atlama alış kanlığ ı vardır ve bu, sizinle iletiş im kurarken İ lahi Olan'ı duyma ş ansınızı engelleyebilir.

Basiret de dahil olmak üzere psiş ik yeteneklerinizi bilemek iç in meditasyon yapmanızın nedeni budur.
Zihninizi susturmayı, kalbinizi açık tutmayı ve kendinizi ış ık dolu görmeyi alış kanlık haline getirin.
Yüksek Benliğ inizden size bu konuda yardım etmesini ve onlardan öğ renmeniz gereken her ş eyi almanız iç in alan yaratmanıza yardım etmesini isteyebilirsiniz.
Meditasyonun günlük olmasının bir baş ka nedeni de, bunun bir beceri olması ve uygulanması gerektiğ idir. İ lk birkaç seferde o sessizliğ e ulaş makta zorlanabilirsiniz ama bunun sizi rahatsız etmesine izin vermeyin. Zamanla daha iyi olacaksın. Rehberli meditasyonlarla baş layabilir, ardından sakinleş tirici müzikle meditasyona ve son olarak sessizce meditasyona geçebilirsiniz. Bir noktada, etrafınızda ne olup bittiğ inin veya ne kadar gürültülü olursa olsun, istediğ iniz zaman meditatif duruma girebileceğ inizi göreceksiniz. Bu noktaya ancak pratik yaparak ulaş abilirsiniz, bu yüzden bir günü bile atlamayın ve süreci aceleye getirmeye çalış mayın.

Meditasyon yaptığ ınızda, zihniniz sakinleş ir ve netleş ir ve bu, ruhsal rehberliğ i dinlemek iç in en uygun durumdur. Sadece ş imdi ve burada farkında olmanız ve mevcut olmanız gerekir. Geleceğ i ve geçmiş i unutun. Sessizce oturun, hareketsiz kalın, gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi nefesinize çevirin.
Burnunuzdan hafifçe aralanmış dudaklardan güzel, uzun ve derin nefesler alın. Ekshalasyonunuzun inhalasyonunuzdan daha uzun sürdüğ ünü fark edeceksiniz. Bu iyi. Oksijenin her yere ulaş ması iç in karnınızın her nefes alış ınızda yükselmesini istiyorsunuz. Aklınızda düşünceler belirdiğ inde, meş gul olmayın. İ çeri girip çıktıklarını izleyin. Nefes alırken dikkatiniz dağ ıldığ ında - ki öyle olacaksınız - bu kaç kez olursa olsun kendinize kızmayın. Bunun yerine, fark ettiğ iniz iç in ş ükredin çünkü fark etmek ilerlemenin bir iş aretidir. Ardından, nazikçe ve sevgiyle dikkatinizi nefesinize geri verin.

İ çinizdeki durgunluğ u hissettiğ inizde, bunu bileceksiniz. Tek yapmanız gereken hareketsiz kalmak, nefes almak ve iç kulaklarınızı açık tutmak. Duru iş itsel rehberlik almanın pek çok yolu olduğ unu unutmayın. Günün ilerleyen saatlerinde kulak misafiri olduğ unuz bir iç ses, bir dış ses, bir ş arkı veya bir konuş ma olabilir.

Daha Fazla Dinle

Daha da duru iş itsel olmak iç in, daha iyi bir dinleyici olmaya karar verin. İ nsanlar sizinle konuş tuğ unda, sadece ne söyleyeceğ inizi bilmek istediğ iniz iç in dinlemeyin. Dinle çünkü istiyorsun

Machine Translated by Google

söylediklerini özümseyin. Cevap olarak ne söyleyeceğiniz konusunda sizi endişelendiren iç monologu durdurun. Bunun yerine açık olun, sunun ve gerçekten kalbinizle dinleyin. Bu, duruşitsel mesajları almak için gereken dinleme biçiminin aynısıdır, bu nedenle bu şekilde ne kadar çok dinlerseniz, ince mesajları o kadar iyi alırsınız.

Meditasyon yaparken, nefesinizi içeri ve dışarı akarken dinleyin. Parktayken etrafınızdaki sesleri dinleyin. Yalnız kaldığında dinle. Yatmak üzereyken, dinle. Ego zihninize biraz susmasını söyleyin, böylece etrafınızda olup biten her şeyi gerçekten duyabilirsiniz. Zihniniz ne kadar sessiz olursa, o kadar iyi dinleyebilirsiniz ve rehberleriniz içgörülerini sizinle o kadar iyi paylaşabilir.

Hayal Gücünüzden Yararlanın Hayal

gücü çoğu insanın sandığından daha güçlüdür. Ne hayal edersen et, kendine karşı dürüst olmak gerçek olur. Basiretinizin inanılmaz olduğunu hayal edin.
Olacağını hayal edin ve bu şekilde olacak. Mesajlar aldığınızı hayal edin ve Öz'ünüzden mesajlar almayı çok daha kolay bulacaksınız.
Mükemmel bir şekilde işitene kadar sesleri iç kulaklarınızla hayal ederek başlayabilirsiniz.
İç sesinizin sesine ve bu sesin nereden geldiğine dikkat edin.
İşte psişik düzeyde işitme pratiği yapmak için kullanabileceğiniz bir alıştırma. İlk olarak, sessiz bir yere oturun, gözlerinizi kapatın ve Yüksek Benliğinizi çağırın. Etrafınızdaki ve içinizden gelen ışığı gözünüzde canlandırın. Kalbinizi açan o ışığı görün. Enerji bedeninizin genişlediğini hissedin ve İlahi alemi duyabildiğinizi hayal edin.

Bu sana nasıl geliyor? Tek bir ton mu yoksa bir melodi mi? Bunu iç kulaklarınızla duyduğunuzu hayal edin. Zihniniz kendinizi kandırdığınızı söylemek için devreye girdiğinde ve bunun neye benzediği hakkında hiçbir fikriniz olmadığında, okyanus dalgalarının kıyıya çarpmasını veya ormanın içinden akan bir dereyi duymaya geçebilirsiniz. Ayrıca kuş cıvıltılarını iç kulaklarınızla veya istediğiniz herhangi bir ses ile dinleyebilirsiniz. Önemli olan, içsel işitme pratiği yapmaktır, çünkü bu, duruşitsel yeteneğinizi muazzam bir şekilde gelişmenize yardımcı olacaktır.

Yağmurdan, çocuk kahkahalarına, damlayan sulara, kuş cıvıltılarından okyanus dalgalarına, kornalara, piyano çalmaya ya da canınızın çektiği her şeye kadar içeriden çeşitli sesleri duyma alıştırması yapmalısınız.

Yardım İçin Yüksek Benliğinizi Çağırın

Yüksek Benliğiniz yardım talebinize asla hayır demeyecektir. Sadece yüksek sesle veya dahili olarak sormalısın. Almak için alacağınız beklentisiyle istemelisiniz. Sorduğunuzda, sezgisel rehberlik alacaksınız. Bu rehberliğe göre hareket etmeli ve her zaman karşılık vermelisiniz.
Diyetinizde veya alışkanlıklarınızda değişiklikler yapmaya yönlendirilebilirsiniz veya daha fazla meditasyon veya yoga yapmaya yönlendirilebilirsiniz. Aldığınız bilgilere güvenin ve sorgulamadan ona göre hareket edin.
Sorduğunuzda, sonucu serbest bırakmanız çok önemlidir. Bunu, tam olarak olması gerektiği gibi oynayacağına güvenerek, İlahi Bilgeliğe teslim edin. Halihazırda olduğundan daha fazla duruşitebilmek için, titreşimini yükseltmek için yapman gerekeni yapmaya daha açık, daha açık ve istekli olmana izin ver. İstediniz, ancak bu üzerinize düşeni yapmamanız gerektiği anlamına gelmez. Meditasyonunuzu ve içsel işitmenizi uygulamaya devam edin.

Yine, sorduğunuz zaman, alacağınıza güvenerek isteyin ve yolunuza çıkan rehberliği dinlemeye devam edin. Herhangi bir zamanda, her zaman duymanız gerekeni duyabilmeniz için parlak ve yüksek titreşimler vermeye devam ettiğinizden emin olmak istersiniz. Her şeyden önce, kendinize karşı sabırlı olmalısınız. Acele etmeyin ve duymak için acele etmeyin. İlahi yanıtların ve sizin almalarınızın mükemmel bir zamanlamayla gerçekleştiğine güvenin.

Machine Translated by Google

Korkuyu Bırak

Kötü veya korkutucu bir şey duyacağınızdan korkuyorsanız, o zaman bu korkudan kurtulmanız gerekir, çünkü bu, duruiş itinizin önünde bir engeldir. Sadece Yüksek Benliğinizden ve Ruhsal Rehberlerinizden haber alacağınızdan emin olun. Bunlar, yalnızca sizin için en iyi niyetleri olan ve sizi asla kasten korkutmayacak veya rahatsız etmeyecek varlıklardır.

Onunla çalışacaksanız, bu hediyeyi kabul etmeniz çok önemlidir. Bazı insanların bunun bir lanet ya da şeytani ele geçirme işareti ya da musallat ya da başka bir çılgınca saçmalık olduğunu düşünerek ondan korkması üzücü. Uyandığınızda, odada yalnız olduğunuzu gayet iyi bildiğiniz halde, adınızın kulağınıza fısıldandığını duymak elbette korkutucu olabilir, ancak bunun tek nedeni, duruiş iti olgusunun gerçekte ne olduğunu bilmiyor olmanız olabilir. ve korku filmlerinde gördükleriniz üzerinde çalışıyor olabilirsiniz.

Psikotik bir dönem geçirmekle psişik bir dönem geçirmek arasında büyük bir fark olduğunu vurgulamakta fayda var. Psikotik ile, olağan bilinç ve gerçeklik düzeyinden ayrılır ve aşina olmayabileceğiniz bir düzeye geçersiniz. Psişik şeyler genellikle mevcut gerçekliğin bir artışı gibi olur, normalde yaptığınız gibi çalışmanıza izin verir, ancak size hayatınıza dair daha fazla fikir verir. Kabul etmeyi seçin ve duruiş itinizde büyüyeceksiniz.

Psişik yeteneklerini geliştirmede başarılı olma olasılığı daha yüksek olan insanlar, yaratıcı olanlardır. Engelleri yoktur ve düşüncelerinin özgürce akmasına izin verirler. İçerinden akan bilgiyi kabul edebilirler ve bundan korkmazlar. Korkuları olmadığı için yeteneklerini kapatmazlar ve gittikçe daha fazlasını almaya devam ederler.

Duruduyuculuğu Geliştirmek İçin Alıştırmalar

Duruduyuculuğunuzun ilk kez farkına vardığınızda, bu hem heyecan verici hem de korkutucu olabilir. Nereden başlayacağınızı anlayamayabilirsiniz. Yine de endişelenmeniz için bir neden yok. Basiret, ustalaşması gerçekten kolay olan yeteneklerden biridir. Tek yapmanız gereken Abraham-Hicks'in dediği gibi "dinlenmek, bağlanmak, açık olmak" ve almanız gereken mesajları anında alacaksınız. Elbette, siz bir radyo değilsiniz, ancak hemen hemen aynı şekilde çalışabilir ve aşağıdaki alıştırmalarla İlahi mesaja uyum sağlayabilirsiniz.

Astral Sesler: Bu egzersiz işe yarıyor çünkü fiziksel olarak ne kadar çok duyarsanız, ruhsal olarak da o kadar çok duyabilirsiniz. Dünya gürültülü ama siz gürültüyü kullanabilir ve onu iyilik için çalıştırabilirsiniz.

1. Gözlerinizi kapatın ve birkaç derin, rahatlatıcı nefes alın.
2. Basiretinizi geliştirmek istediğinize niyet edin.
3. Nefes alın ve tüm farkındalığınızı işitme duyunuza taşıyarak vücudunuzun daha da gevşemesine izin verin.
4. Farkındalığınızı nazikçe, genellikle dikkat etmediğiniz seslere doğru hareket ettirin.
5. Sesin kalitesine ve varsa ince varyasyonlarına dikkat ederek sırayla her sesi not edin.

Dinleyecek farklı şeylere sahip olmak için bu alıştırmayı farklı yerlerde kullanabilirsiniz.

Müzik Kullan

Bu alıştırma, her şarkının ince seslerini alıp birbirinden ayırmanıza izin verdiği için işe yarıyor. Bu aynı zamanda Yüksek Benliğinizden aldığınız mesajlardan ayrı olarak düşüncelerinizi anlatmanın harika bir yoludur.

1. Sevdiğiniz, her zaman dinlediğiniz bir şarkı seçin. Oynat.
2. Devam eden birçok ses arasından bir enstrümana dikkat edin ve onu diğer enstrümanlardan izole edin.

Machine Translated by Google

diğ erleri.

3. Bunu diğ er enstrümanlar için tekrarlayın.

Sesi Gör Bu

alış tırma, mesajları telepatik olarak almanızı kolaylaş tırmak için çalış ır.

1. Sessiz bir odada oturun.
2. Müziğ in çaldığ ını hayal edin.
3. O ş arkıyı aklınızda enstrümanlar olmadan çalın.
4. O ş arkıyı vokal olmadan tekrar çalın.
5. Tanıdığ ınız insanların seslerini arka arkaya hayal edin.

Machine Translated by Google

üzere olduğ unu bilme eğ ilimindeyseniz, onlar hakkında fazla düş ünmeden sorulara cevaplar buluyorsanız, inanılmaz içgüdüleriniz varsa ve bir ş eyleri "bilme" eğ ilimindeyseniz, o zaman durugörü sahibisinizdir. Claircognizance "açık bilgi" dir. Bu yetenek, gerçek olan veya gerçek olmak üzere olan ş eyler hakkında bilgi sahibi olmanızı sağ layan ş eydir, ancak dürüst olmak gerekirse, bildiğ inizi nasıl bildiğ inize dair hiçbir açıklamanız yoktur.

Duru Biliş Nasıl Çalış ır Bir durugörü

sahibi olarak, bu içsel biliş e sahipsiniz. Bağ ırsaklarında var. Psiş ik yeteneğ iniz nedeniyle belirli ş eyleri bilirsiniz ve bu, düş ünceler ş eklinde kendini gösterir.

Sanki gerçekler ve bilgiler bilincinize indiriliyor ve insanlar ve durumlar hakkında kimsenin muhtemelen bilemeyeceğ i ş eyleri algılayabiliyorsunuz. Bu bilme güçlü, emin bir duygudur. Mantıklı bir sonuca varmak için düş ünmek veya bir ş eyleri baş tan sona düş ünmekle tamamen aynı ş ey değ ildir. Bu, sizi bir ilham ş imş eğ inin vurduğ u gibi vurabilen, ani, sorgulanamaz bir farkındalıktır.

Örneğ in, birinin yalan söylediğ ini veya güvenilmemesi gerektiğ ini fark edebilirsiniz. Baş vurmanız gereken iş in bu olduğ unu ve baş vurunuzun sadece siz olduğ unu, çünkü aslında zaten sizin iş iniz olduğ unun farkına varabilirsiniz.

Neredeyse birisi bir düğ meyi çeviriyor gibi. İ çinde bulunduğ unuz durumun veya muhatap olduğ unuz kiş inin gerçeğ inin ış ığ ı hemen zihninizi doldurur. İ ster egzersiz yapın, ister bulaş ıkları yıkayın, ister uyuyakalın, ne yaparsanız yapın rastgele gerçekleş ebilir. Bazen, durugörü mesajları, insanlar veya dahil olmak üzere olduğ unuz bir durum hakkında uyarılar olabilir ve diğ er zamanlarda, ihtiyaç duyduğ unuz içgörü ve rehberlik olabilir.

Kâhin misin?

Düzenli bir düş ünce ile durugörü arasında ayrım yapmak biraz zor olabilir, ancak bunu biraz pratik yaparak çözebilirsiniz. Zihin bir döngü içinde düş ünmeyi sever. Sahip olduğ umuz birçok düş ünce tekrarlayıcıdır ve beyaz gürültü görevi görür. Bununla birlikte, bu düş ünceler her zaman doğ ru değ ildir - ve bu, durugörü deneyiminin kendisini normal düş ünceden ayırdığ ı yerdir. Bu yeteneğ e sahipseniz, o zaman sürekli olarak bir ş eyler bilirsiniz ve hiçbir kanıtınız olmamasına rağ men haklısınız. Aş ağ ıdakiler, durugörü sahibi olduğ unuzun iş aretleridir.

1. Birine ne zaman güvenilip güvenilmemesi gerektiğ ini bilirsiniz. Sen yürüyen, konuş an bir yalan makinesisin, belki de gerçek yalan makinesinden bile daha iyisin. Herkes onu satın alıyor olsa bile, birisinin sizi veya baş ka bir kiş iyi devirmeye çalış tığ ını anlayabilirsiniz.

davranmak.

Bu, gerçekten kahin olduğ unuzu gösterir. Samimiyetsizliğ i kolaylıkla ortaya çıkarırsınız ve kimse size yalan söyleyip bundan paçayı sıyıramaz. Kanıtınız olmasa bile, haklı olduğ unuzu ş üphesiz bilirsiniz ve zaman, varsayımlarınızda gerçekten haklı olduğ unuzu her zaman kanıtlar.

2. Sezginize çok güvenirsiniz ve bu sizi asla yanlış yönlendirmez. Nasıl bir çocukluk geçirdiğ imiz, genetiğ imiz ve manevi alemle bağ lantımız gibi herkesin deneyimlerimizden etkilenen içgüdüleri vardır. İ çgüdüleri her zaman yerinde olan tek kiş i, yine de, kahindir.

İ çgüdülerinizin size söylediklerine dayanarak bundan sonra ne olacağ ını tahmin edebilirsiniz ve sürekli olarak haklısınız. O "arkadaş "ı ziyaret etmemen gerektiğ ini biliyorsun, bu teklifi kabul et, atla

Machine Translated by Google

o otobüse ya da çok tatlı ve sevecen görünse de sıcak, kibar gülümsemeli kadına güvenin. Nedenini açıklayamazsınız, ancak geçmiş deneyimleriniz size içgüdülerinizin size ne söylediğine dikkat etmeniz gerektiğini gösterdi.

3. Diğer insanların cümlelerini bitirme veya sorularını onlar sormadan cevaplama eğilimindesiniz. Kötü huylu ya da onun gibi bir şey değilsin. Nereye gittiklerini zaten biliyorsunuz, hatta bazen onlardan önce bile.

4. Mesajlar size rastgele fikirler gibi gelir. Genellikle sizi ve sevdiklerinizi tehlikeden veya ciddi sonuçlardan uzak tutmaya yardımcı olan rastgele düşüncelere sahip olma eğilimindesiniz. Elbette, mesajın size ne zaman ulaşacağını bilemezsiniz, ancak geldiğinde, onu kime göndermeniz gerektiğini veya özellikle sizin için bir mesajsa kendinize dikkat etmeniz gerektiğini bilirsiniz.

5. Sizin veya tanıdığınız diğer kişilerin uğraştığını bildiğiniz sorunların çözümleriyle veya yanıtlarıyla dolu bir kafayla uyanma eğilimindesiniz. Bu, siz uyurken içgüdülerinizin çok çalıştığı ve Yüksek Benliğinizin ilerlemeniz için bilmeniz gerekenleri size bildirdiği mistik deneyimler yaşadığınız anlamına gelir.

6. Her durumda işlerin nasıl gelişeceğini anlayabilirsiniz. Neden böyle hissettiğinize dair makul bir nedeniniz olmadan işlerin yoluna gireceğini (veya yürümeyeceğini) hiç düşündünüz mü? Ya da hiç işlerin belirli bir şekilde ilerleyeceğini tahmin ettiniz mi ve sonunda noktayı tutturdunuz mu? O zaman pekâlâ kahin olabilirsin.

Beş normal duyunuzu kullanarak geleceği bilmek imkansız olsa da, kehanetiniz sizi uyarabilir. Başkalarının asla emin olamayacakları şeyleri kendi içinizin derinliklerinde biliyorsunuz. Bu bilgi, tüm akla ve mantığa meydan okur ve geleceğin nasıl gerçekleşeceğini "görebilirsiniz".

7. Belirli becerileri kolayca kapma eğilimindesiniz. Bu yetenek, stres olmadan ve rekor sürede öğrenmenize yardımcı olur. Sanki bunu daha önce yapmışsın ve şimdi yeniden alıyorsun. Bazen, bunları yapmayı hayal edersiniz ve sonra, uyanıkken hiç pratik yapmamış olsanız bile, bunları tam olarak nasıl yapacağınızı bilerek uyanırsınız.

8. Deja vu'ya yabancı değilsiniz. Bir şeyin size tanıdık geldiği ya da daha önce bir yerde bulunmuş olduğunuz hissine kapılıyorsunuz. Bu genellikle insanların başına gelse de, sizin için daha güçlü bir duygudur ve daha uzun sürme eğilimindedir. Bazen her şeyi daha önce yaşamış gibi yaşadığın bir dakikanın kıymeti vardır.

Basiretinizi Geliştirin Aşağıdakiler,

basiretinizi geliştirmenin yollarıdır.

Niyet Belirleyin: Psişik yeteneklerinizi geliştirmek için, sadece onlarda daha iyi olma niyetini belirleyerek çalışabilirsiniz. Aynı şey basiret için de geçerlidir. Bu konuda daha iyi olmak istiyorsanız, niyetinizi yüksek sesle veya içinizden belirtin. Bu niyeti belirlerken, onu yapmaya koyduğunuz şeyi gerçekleştirmesi gereken enerjiyi harekete geçirdiğinizi anlayın. Bu size, durugörü konusunda daha iyi olacağınıza güvenmek için ihtiyacınız olan güvenliği ve iç huzuru versin.

Ayrıca niyetinizi yazıp her gün göreceğiniz bir yere asabilirsiniz. Sabah ilk iş, bu niyeti kendinize yüksek sesle okuyun ve kelimelerin titreşiminin sizi ele geçirdiğini hissedene ve duyulduğunuzu hissedene kadar tekrarlayın. Aynı egzersizi gece yatmadan önceki son şeyi tekrarlayın ve basiretinizin giderek güçlendiğini fark etmeye başlayacaksınız.

Otomatik Yazmayı Kullanın: Buna önceki bölümde biraz değindik. Tek ihtiyacın olan bir kalem

Machine Translated by Google

ve boş bir kağıt parçası veya not defteri. İsterseniz, bilgisayarınızı veya telefonunuzda not veya günlük tutma uygulaması yüklüyse telefonunuzu kullanabilirsiniz.

Dikkatinizin dağılmayacağı veya rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yere gidin. Burnunuzdan birkaç derin, uzun, rahatlatıcı nefes alın ve hafifçe aralanmış dudaklardan verin. Havanın karnınızı ve ciğerlerinizi doldurmasına izin verin ve nefes verirken hepsini boş altın, havanın tamamen gitmesi için ihtiyacınız olduğu kadar zaman ayırın. Sakin ve gevşemiş hissedene kadar bu şekilde nefes almaya devam edin.

Ardından, kendinize bir soru sorun. Soruyu yüksek sesle veya içinizden sorabilirsiniz. Şimdi yazmaya veya yazmaya başlayın. Bunu yaparken, sürece aşırı bilinçli düşünce katmadığınızdan emin olun. Sadece kelimelerin içinden akmasına izin ver. İlk başta biraz sahte veya aptal hissedebilirsiniz, ancak unutmayın, bu psişik yetenekler, güvenmeyi ve salıvermeyi öğrendikçe daha da iyi hale gelir.

Güvenin ve bırakın ve yazarken veya yazarken zihninizin dolaşmasına ve dolaşmasına izin verin.

Sizin tarafınızdan herhangi bir manipülasyon veya ustalık yapmak zorunda kalmadan kelimelerin zihninizde nasıl hareket ettiğine dikkat edin. Bazen kelimeler sana anlamsız gelir. Bunun tamamen iyi olduğunu bilin. Bununla birlikte, kesinlikle sizi şaşırtacak cevaplar alacaksınız.

İlk kez deneyenlerin çoğu, genellikle kağıtlarında veya ekranlarında baktıkları kelimelerin kendilerinden çıktığına inanamadıkları hissine kapılırlar.

Meditasyon Uygulayın: Bunun geleceğini zaten biliyordunuz, değil mi? Hangi psişik yeteneğinizi geliştirmek isterseniz isteyin, meditasyon önemlidir. Bu, durugörü, durugörü, durugörü, durugörü veya durugörü olabilir (evet, ana dördünün yanı sıra daha fazla "duru" vardır). Meditasyon yapmazsan, gerektiği kadar ilerleme kaydedemezsin.

Meditasyonu günlük bir uygulama haline getirirseniz, basiret tezahürünüzde çok daha ileri gideceksiniz. Stres seviyenizi azaltacak, daha iyi konsantre olacak ve Yüksek Benliğinize ve çevrenizdeki insanlara her zamankinden daha fazla bağlanacaksınız. Ne kadar çok pratik yaparsanız, her gün o kadar çok huzur yaşayacaksınız. Anlayışın ötesinde gerçek bir huzura sahipsiniz ve yolunuza ne çıkarsa çıksın soğukkanlı değilsiniz.

Meditasyon yaptığınızda, ruhsal, süptil alemler ve enerjilerle çalışmaya elverişli gerçek bir rahatlama durumuna girmek için hem bedeninizi hem de zihni eğitirsiniz. Ruh, günlük meditasyon yoluyla bağlantı kurabileceğiniz çok daha yüksek bir titreşim frekansına sahiptir.

Meditasyon yapmanın pek çok yolu var, bu yüzden bir yöntemi denediniz ve beğenmediniz ya da sonuç alamadınız diye bırakmayın. Olasılıklar sonsuzdur, bu yüzden mutlaka size uygun bir model vardır.

Rehberlerinizden veya Yüksek Benliğinizden Yardım İsteyin: Yine, onlar her zaman sizin için oradalar. Uzay ve zaman bunları bağlamaz ve bu nedenle ihtiyaçlarınızı karşılayıp karşılayamayacakları konusunda endişelenmenize gerek yoktur. Basiretinizi veya yardıma ihtiyaç duyduğunuz diğer herhangi bir psişik yeteneğinizi geliştirmek için onlardan yardım istemeniz yeterlidir ve onlar size ellerinden gelen her şekilde rehberlik etmekten mutluluk duyacaktır.

Öncelikle, tercihen ne rahatsız edilmeyeceğiniz ne de dikkatinizin dağılacağı bir yerde derin, rahatlatıcı nefeslerle başlayabilirsiniz. Rahatladığınızda, Yüksek Benliğiniz ve tüm ruhsal ailenizle bağlantı kurmaya niyet edin. Göreyim seni. Sonra devam edin ve net bilme becerinizde daha iyi olmak için çalışabileceğiniz rehberliği size vermelerini isteyin. Ardından, duyulduğunuzu ve konuyla ilgilendiklerini bilerek, beklenti içinde orada oturun. Yardımları için onlara sevgiyle teşekkür edin ve yolunuza devam edin. Bu meditasyon seansını hızlandırmak istiyorsanız, size yardımcı olması için adaçayı, sedir ağacı veya gül esansiyel yağlarını kullanabilirsiniz.

Kendinize Güvenin: Psikolojik olarak gelişmek için güven çok önemlidir. Kendine güven. Aldığınız mesajlara güvenin. Rehberlerinizin size yardım etmek için orada olduğuna güvenin. Sezginize güvenebileceğinize güvenin. Güven de bir kastır. Ne kadar çok çalışırsan, o kadar çok güvenmek zorunda kalacaksın. Olacaksın

Machine Translated by Google

mesajlarınıza gerçekten güvenebileceğinize dair kanıtları deneyimleyin ve sezginiz büyük bir hızla gelişecektir.

Bir dahaki sefere bir durugörü deneyimi yaşadığınızda, sorgulamadan kendinizi bırakın. Bir kutuyu veya kovayı başka bir köşeye taşıma dürtüsünüz mü var? Devam et ve bunu yap. Orada bırakılırsa birinin incinme ihtimali olabilir veya birisi ona ihtiyaç duyabilir ve yeni yeri kendisi için daha uygun bulabilir. Küçük bir şey gibi görünebilir ama aldığınız bu "duygulara" güvenmeyi öğrenin.

İlk başta, mantıklı zihniniz sizi caydırmak için her türlü nedeni bulacaktır. "Sen delisin" diyebilir veya "Tamam, şimdi bu durugörü olayı hakkında paniğe kapılıyorsun." Bunu dinleme.
Kalbini dinle ve her seferinde onu onurlandır. Yeteneğinizi bu şekilde geliştirebilirsiniz.
Görselleştirin. Unutma, bu zaten yaptığın bir şey olan hayal gücü için başka bir kelime. Kendinizi basiretinizle uyumlu biri olarak görün. Kendinizi Bitcoin'in ne zaman patlayacağını bilen veya arkadaşınız bir felaketten geçerken ve size ihtiyacı olduğunda her şeyi bırakan kişi olarak görün. Kuzeninizin yanına giderken ne zaman bir spatula almanız gerektiğini biliyor olabilirsiniz, çünkü o krep isteyecektir ama ellerindeki spatula kırılacak. Açık bilginizi çevrenizdeki herkese sunan türden bir insan olduğunuzu ve bunun dünyayı zenginleştirdiğini hayal edin.

Başka bir görselleştirme egzersizi, başınızın üzerinde oturan ve sizi fiziksel ve ruhsal tüm evrene bağlayan sahasrara veya taç çakranızla çalışmayı içerir. Gözlerinizi kapatın, derin nefes alın ve dikkatinizi başınızın tepesine verin. Zihninizin gözünde, onun açıldığını ve evrenden ve Kaynak enerjiden bilgi indirdiğini görün. Bu çakranın menekşe renginde parıldadığını, döndüğünü, tamamen açık olduğunu, etrafındaki her yerden enerjiyi kabul ettiğini ve parlak ve ışıltılı bir şekilde yandığını görün.

Basiret ve Basiret Arasındaki Fark Bu ikisini karıştırmak kolaydır, ancak aynı
şey değildirler. Basiretin net bilgi olduğu yerde, basiret net duygudur. Clairsentient kişi, onlarla konuşan satış görevlisinin sahtekarlığını üzerlerine yıkadığını hissedebilir. Basiret sahibi kişi, neyle dolu olduklarını bilir, bilirsin. Başka bir deyişle, durugörü sahibi kişinin bilme duygusu duyguya dayalıyken, durugörü sahibi kanıt, mantık, akıl veya duygu olmaksızın saf bir bilme duygusu yaşar. Biraz titiz görünebilir, ancak ikisi arasındaki farkı belirtmek gerekir.

Olumlu onaylamalar işe yarar. Düşüncelerinize, sezgilerinize ve flaşlarınıza değer verdiğiniz bir yere gelmeniz ve aldığınız sezgisel dürtüleri göz ardı etmemeniz gerekiyor. Olumlu onaylamaların size yardımcı olabileceği yer burasıdır. Sezgilerinizle bağlantı kurmanıza izin verecekler. Sezginizle ne kadar çok bağlantı kurar ve ona değer verirseniz, o kadar iyi olur ve mesajları o kadar kolay alırsınız. Yararlı bulacağınız bazı onaylamalar şunlardır: • Ben medyumum. • Ben sezgiselim.

• Sezgilerime bağlıyım. • İç
vizyonumla uyumluyum. • İçimden
sezgilerim var. • Sezgisel benliğimle
iletişim halindeyim. • Sezgilerime
güvenirim ve bu her zaman doğrudur. •
Her zaman neyin geleceğini biliyorum.

Machine Translated by Google

• Her şey hakkında açık bir bilgim var.

Basiret Mesajlarının Kaynağı Bildiklerinizi nasıl bildiğinizi başkalarına açıklamaya çalışmak biraz fazla gelebilir ve arkadaşlarınız Perşembe günü o partiyi yapamayacaklarını çünkü orada o partiyi yapamayacaklarını söylediğinizde size tuhaf tuhaf bakabilirler. bir kurbağa vebasının eşlik ettiği korkunç bir fırtına ("tahmin ettiğinize" güvenmeyi öğrenmiş olsalar da). Olduğu söyleniyor, en azından bunları nasıl bildiğinizi bilmelisiniz.

Durugörü mesajlarınız genellikle Yüksek Benliğiniz, Ruh Rehberleriniz veya refahınızı önemseyen ve sizin ve kendinizin her yönden iyi durumda olduğunu görmek isteyen diğer manevi varlıklar aracılığıyla sizinle paylaşılır. Ölen sevdiklerinizden veya çok ruhani olan diğer arkadaşlardan veya aile üyelerinden gelebilirler. Ayrıca, ruhsal ailesine ait olduğunuz bir melekten veya yükselmiş bir üstattan da gelebilirler. Bu yetenekle çalışmaya başladığınızda, zamanla her bir mesajın nereden geldiğini ve neden bunu size bildirecek kadar önemli gördüklerini anlayabileceksiniz. Bazen mesajlar özellikle yararlı görünmeyebilir; gerçek anlamlarının size doğru zamanda açıklanacağına güvenmeyi öğrenin.

Machine Translated by Google

Dokuzuncu Bölüm: Basiret Duyarlılığının Kilidini Açmak

Başkalarının duygularını hissedebildiğinizi ve onların size söylemelerine gerek kalmadan bir sonraki hamlelerinin ne olacağını anlayabildiğinizi düşünüyor musunuz? "İçgüdüsel hisleriniz" tipik olarak yerinde mi? O zaman muhtemelen durugörülüsünüzdür. Clairsentience, "açık duygu" anlamına gelir. Fiziksel duyularınıza ihtiyaç duymadan veya yaşadıkları şey hakkında sizinle konuşmalarını istemeden, diğer insanların şimdiki, geçmiş ve gelecekteki duygusal durumlarını hissetme yeteneğinizdir. Ayrıca binalar gibi cansız varlıklardan veya canlıların temas ettiği herhangi bir nesneden duygusal durumlar hakkında bilgi alabilirsiniz.

Clairsentient misiniz?

Clairsentient, çevreleyen enerjileri hissederek ve hissederek duygusal bilgi alabilir. İnsan duygularını en iyi kavrayanlardır ve bu, telepati armağanına yol açabilir. Clairsentient'ler, insanların diğer tarafa geçen arkadaşlarına ve ailelerine ulaşmasına olanak tanıyan aracılar olarak çalışabilir. Ruhlar âleminin duygusal algılayıcılarıdır ve insanlara sevdiklerinin duyguları aracılığıyla neleri iletmeye çalıştıklarını açıklarlar.

Bu yeteneği, insanların iyi kararlar vermesine veya sorunları çözmesine yardımcı olmak için kullanabilirler.

Basiret sahibiyseniz, birkaç işaret bunun sizin hediyeniz olduğunu açıkça ortaya koyuyor. Her şey olaylara, insanlara, yerlere ve durumlara nasıl tepki verdiğinize ve diğer insanlar hakkında ne hissettiğinize bağlıdır. İşte bu yeteneğe gerçekten sahip olduğunuza dair bazı

işaretler: 1. Çocukken size sık sık "Neden bu kadar hassassın?" Muhtemelen şu anda bile bu soruyu soruyorsunuzdur.

2. Her nasılsa, ayrıntıların anlatılmasına gerek kalmadan her zaman bir şeyler bilirsiniz.

3. İnanılmaz derecede anlayışlısınız ve satır aralarını nasıl okuyacağınızı biliyorsunuz. Bu size doğal geliyor. Asla düşüncesiz değilsin.

4. Sezgileriniz sayesinde, duygusal olarak daha derin bir seviyede insanlarda neler olup bittiğini anlamak gibi esrarengiz bir yeteneğiniz var.

5. Başkalarının acı çektiğini görmeye dayanamazsınız. İster fiziksel ister psikolojik olsun, acılarını hissedebilirsiniz. Başkaları için empati dolusunuz.

6. İnsanlarla bağlantı kurduğunuzda, bu sizin için tamamen duygusaldır. Derin ve gerçek.

7. Karanlık, nahoş enerjiye sahip insanlarla tanıştığınızda ya da bu tür havası olan yerlere gittiğinizde, bazen gerçekten hastalanma noktasına kadar sizi rahatsız eder.

8. Herhangi bir odada enerji toplayabilirsiniz. Bazen hararetli bir tartışmanın olduğu bir yere girersiniz ve fiziksel gözlerinizle hiçbir şey görmemiş olmanıza rağmen ne olduğunu bilirsiniz. Bunun nedeni, artık enerjiyi toplayabilmenizdir.

9. Büyük kalabalıkların büyük bir hayranı değilsiniz. Enerjiyi çoğu insandan çok daha güçlü deneyimlersiniz, bu yüzden birçok insanla birlikte bir yerde uzun süre kaldığınızda kendinizi tükenmiş bulursunuz. Bunun nedeni, herkesin ruh halini, duygularını ve hislerini aynı anda hissedebilmenizdir ve kendinizi topraklamazsanız bu çok zor olabilir. Kalabalık bir pazarda, stadyumda, halka açık yüzme havuzunda veya müzik konserinde görüldüyseniz, orada olmak istediğiniz için bulunmamanız muhtemeldir.

10. İnsanları okumakta harikasınız. Tavsiyeye ihtiyaç duyduğunuzda arkadaşlarınızın ve ailenizin başvurduğu kişi sizsiniz çünkü içgüdüleriniz genellikle doğrudur. Birinin amacının ne olduğunu ve ne yapmak üzere olduğunu onlarla tanışmadan bile hissedebilirsiniz. Birine bakarsın ve onun nasıl bir insan olduğunu anlarsın. bu değil

Machine Translated by Google

yargılayıcı olmakla aynı şey çünkü sezginizin size onlar hakkında söylediklerini yorumlamakta haklısınız. Sen, diğer arkadaşların müstakbel sevgililerini tanıştırdığı, böylece onlara bir şeylerin yolunda gitmediğini bildirebileceğin o arkadaşsın. Onlara nedenini söyleyemeyebilirsin ama yine de sana güvenmeyi öğrendiler çünkü sen her zaman haklısın.

11. Çevrenize karşı aşırı duyarlısınız. Dağınıklığa dayanamazsın. Bazen bu, işinize odaklanmanızı veya kendinizi rahat hissetmenizi zorlaştırır. Düzensiz bir yere dayanamazsın. Akışınızı fiziksel ve psişik olarak her seviyede kesintiye uğratıyormuş gibi hissettiriyor. Her yerin kendi enerjisi vardır ve onu yakalayabilirsiniz. Midenizin kasılmasının bir sebebi var ve ne sebeple olursa olsun buralara gitmek zorunda kalacağınızı düşündüğünüzde dişlerinizi gıcırdatıyorsunuz.

12. Duygusal filmlere ağlarsınız. Bunun sadece bir film olduğunu ve "gerçek olmadığını" biliyorsun ama bu seni durdurmaya yetmiyor. O kadar çok empati kurarsınız ki gözyaşlarınız akmaya başlar veya film bittikten sonra başka bir şey yapmadan önce duygularınızı yeniden ayarlamak için bir dakikanızı ayırmanız gerekir. Basiret sahibi olmak, oyuncunun duygularını oyuncuların kendilerinden daha fazla deneyimleyeceğiniz anlamına gelir. Buna dikkat edin ve hayatınıza hiçbir şekilde katkı sağlamayan filmlerin sizi bunaltmasına izin vermeyin.

13. Ruhların duygularını kaparsınız. Bazen, oda boş olsa bile yalnız olmadığınız hissine kapılırsınız. Yanında başka birinin olduğu hissine kapılırsın.
Gerçekte olan şey, ince ama çok gerçek enerjiler almakta olduğunuzdur. Bundan korkmak için kesinlikle hiçbir sebep yok. Yüksek Benliğiniz ve Rehberleriniz her zaman yanınızda ve onları hissedebilmek gerçekten harika bir şey.

14. Ani ruh hali değişiklikleriniz var. Kendinizi aniden öfkeli, endişeli veya stresli bulabilirsiniz ve bu şekilde hissetmeniz için bariz bir neden bulamayabilirsiniz. Bu, basiretiniz aracılığıyla diğer insanların duygularını algılamanızdır.

15. Hiç kimse size oturup haber izleyecek kadar para ödeyemez. Ya da gazeteleri okuyun. Çok fazla olumsuz şey oluyor. Diğer insanlar, medyanın mümkün olan en kötü haberleri her gün patlatma geleneğine karşı duyarsızlaşmış olabilir, ama siz değil. Bunu herkesten daha fazla hissediyorsunuz ve korku, kıyamet ve kasvet enerjilerine maruz kalmanın ne kadar zararlı olduğunun farkındasınız.

16. Bir arkadaşınızın veya aile üyenizin zor zamanlar geçirdiğini hemen anlarsınız. Kötü bir gün geçirdiklerini anlayabilirsiniz. Yüzlerine yerleştirdikleri kocaman gülümsemeye aldanmayın çünkü dertleriyle size veya başka birine yük olmamaya çalışıyorlar. Söyleyebilirsin. Diğer insanlar onlara "Nasılsın?" ve yanıt olarak belirsiz bir "İyi" veriyorlar. Onlara aynı soruyu sorduğunuzda, kollarınızın arasında nasıl gevezelik eden, beceriksizce kırılan bir dağınıklığa dönüştüklerini ve neyin yanlış gittiğini size anlatamadıklarını açıklayamıyorlar.

17. Her nasılsa, sıcaklık değişikliklerini diğerlerinden daha hızlı algılarsınız. Aynı odada enerjiyi veya bir ruhun varlığını gösterebilen sıcak ve soğuk noktaları yakalayabilirsiniz. Ayrıca pencerelerin sıkıca kapatıldığı ve kapıların kapalı olduğu bir odada bir esinti veya hava sıcakken ani bir ürperti veya soğukken bir sıcaklık hissi gibi fenomenler yaşarsınız.

Duru Duyarlılığın Artıları Diğer

insanların duygularını hissetmeye değip değmeyeceğini merak edebilirsiniz. Hatta her şeyin içinde kaybolmak ve duygularınızın nerede bitip diğerlerinin nerede başladığını bilememek mümkün gibi görünebilir. Bu çok gerçek bir olasılık olsa da, bu yeteneğin aslında size fayda sağlamasının birkaç yolu vardır. Örneğin, bir danışmansanız veya bir danışman olarak veya merkezde siyasetle uğraşıyorsanız

Machine Translated by Google

aş amada, tam olarak ne zaman konuş acağ ınızı ve en fazla etkiye sahip olması için içgörünüzü paylaş acağ ınızı biliyorsunuz ve ayrıca baş kalarının baş larını belaya sokacak ş eyleri nerede söyleyeceğ ini de ne zaman çenenizi kapalı tutacağ ınızı da biliyorsunuz.

Bir ebeveynseniz, bu yeteneğ e sahip olmak, çocuklarınızın size hiçbir ş ey söylemelerine gerek kalmadan neler olup bittiğ ini anlamayı kolaylaş tırır. Neden hareket ettiklerini, neden bu kadar sessiz ya da çok gürültülü olduklarını vb. anlarsınız. Bir bebeğ iniz varsa, her havlamanın ve ağ lamanın ne anlama geldiğ ini bilirsiniz ve ona göre ilgilenebilirsiniz.

Eğ er bir doktorsanız, bu size yardımcı olabilir çünkü hastalarınızın sizinle paylaş amayacağ ı veya paylaş mayacağ ı ş eyleri anlayabilirsiniz. Bir ş ifacı olarak sorunun ne olduğ unu tam olarak biliyorsunuz ve kendilerini çok daha iyi hissedebilmeleri için sorunu çözmek için ne yapılması gerektiğ ini biliyorsunuz. Enerji bloklarının nerede olduğ unu hissedebilir ve Reiki gibi enerji iyileş tirme yöntemleriyle onlardan kurtulabilirsiniz.

Yolda araba kullanıyorsanız, birinin korkunç bir kazaya neden olacak bir ş ey yapacağ ını hissedebilir ve oradan çıkmak için yavaş layabilir veya hızlanabilirsiniz. Hatta iş in içinde olabilecek kiş ilere dostça bir uyarıda bulunabilir veya bunun tamamen olmasını engellemek için bir ş eyler yapabilirsiniz.

Polis teş kilatında bir dedektif olarak çalış ıyorsanız, durugörü kimin yalan söylediğ ini kimin söylemediğ ini anlamanıza yardımcı olur. Ayrıca bir zamanlar suç kurbanlarına ait olan nesnelerin üzerinde kalan enerjileri de alabilir ve bunları fail hakkında ipuçları elde etmek için kullanabilirsiniz.

Clairsentience'in Dezavantajı

Durugörü sahibi olmanın sorunu ş u ki, eğ er güçlü bir benlik duygunuz yoksa, kendinizi taş ıyamayacağ ınız duygusal yükleri üstlenirken bulabilirsiniz. Kendi hissettiklerinizle bir baş kasının hissettiklerini ayırt edemeyebilirsiniz, bu da hayatınızı ve iliş kilerinizi olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle bazı durugörü sahipleri, hissettikleri acıyı dindirmek için uyuş turucu ve alkol bağ ımlılığ ına baş vururlar. Yine de, bu bir hediye. Sadece onunla nasıl çalış acağ ınızı ve onu yöneteceğ inizi bilmeniz gerekir.

Basiret ile çalış manın yolu, bağ lanmama duruş unu üstlenmektir. Diğ er insanların acılarını görebilir ve hissedebilirsiniz ve kesinlikle onlarla empati kurabilirsiniz, ancak bunu kendi acınızmış gibi algılamanıza gerek yoktur. Sürekli meditasyon ve topraklama egzersizleri bu duruma ulaş manıza yardımcı olabilir, ancak her ş eyden önce, bunun bir yük değ il, bir lütuf olmasını istiyorsanız, durugörü hakkındaki bakış açınızı değ iş tirmelisiniz. Öncelikle bunu bir hediye olarak görün.

Etrafınızda olup bitenlerden veya baş ınıza gelenlerden bağ ımsız olarak, herhangi bir zamanda duygularınızı seçme yeteneğ ine herkesten daha fazla sahip olduğ unuzu anlayın. İ mkansız görünebilir, ancak meditasyon yaparsanız bunu yaş amınızda deneyimleyeceksiniz. Bu, taş gibi soğ uk bir b-kelimesine dönüş eceğ iniz anlamına gelmez. Bu sadece, acı çektiklerini veya hayal kırıklığ ına uğ radıklarını hissettiğ inizde insanlara yardım etmek için daha iyi bir konumda olacağ ınız anlamına gelir.

Empati ve Duru Duyarlılık Arasındaki Fark Durugörü hakkında ş imdiye kadar okuduklarınıza göre, empati için süslü bir kelime gibi görünebilir, ancak durum böyle değ il. Empat, hayvanların ve nesnelerin duygularının yanı sıra diğ er insanların enerjilerini ve duygularını da hissedebilir. Clairsentients, baş kalarının duygularını hissedebildiğ inden, genellikle empati de kurarlar.

Bununla birlikte, durugörüye sahip kiş inin yetenekleri empatininkinden daha derindir. Onlarınki, duyguları deneyimlemelerine ve çok daha geniş bir yelpazedeki enerjileri toplamalarına izin veren psiş ik bir yetenektir. Empatın yalnızca duyguları algıladığ ı yerde, basiret sahibi, insanların neden böyle hissettiklerine dair fikir edinebilir.

Empati, yanında oturan birinin duygularından faydalanabilir, ancak

Machine Translated by Google

Clairsentient, diğer kişinin zihninden geçen düşünceleri ve duyguları anlatabilir - ve bu kişinin hemen yanında olmasına bile gerek yoktur. Dünyanın her yerinde olabilirler ve durugörü sahibi bunu anlayabilir. Clairsentient'ler ayrıca ne zaman izlendiklerini bilirler ve birinin tehlikede olup olmadığını veya acı çekip çekmediğini anlayabilirler.

Clairsentients, etraflarındaki ruhların duygularını da anlayabilir. İnsanlarla dolu olsun ya da olmasın, bir yerde enerji toplayabilirler. Ayrıca, o kişi şu anda ne hissettiğini dışa vuruyor ya da dışa vuruyor olsun ya da olmasın, birinin enerjisini de alabilirler.

Duru Duyarlılıkla Çalışın Çoğu insanın

bu yeteneğin akıl sağlığı sorunlarıyla aynı şey olduğunu varsayması üzücü. Elbette, sizin durumunuzun bu olabileceğini düşünüyorsanız bir profesyonele ulaşmalısınız. Bununla birlikte, açık fikirli olmalısınız ve bunun sadece kafanızda mı olup bittiğini veya etrafınızdaki daha ince olayları psişik düzeyde deneyimleyenin gerçekten siz olup olmadığını gerçekten düşünmelisiniz.

Yeteneğinizle iyi çalışabildiğinizde, bunun çok harika ve hoş bir hediye olduğunu göreceksiniz.
Başkalarıyla net bir şekilde bağlantı kurabilmeniz, onların acılarını ve duygularını gerçekten hissedebilmeniz, birbirinize karşı dostluğunuzu, sevginizi ve şefkatinizi artırmak için harikadır. Sadece onların arkadaşı, kasiyeri, danışmanı ve hatta bahçıvanı olsanız bile iyi çalışır. Bu hediyenizle nasıl uyumlu çalışabileceğinizi birlikte inceleyelim.

Bunun bir Armağan olduğunu kabul edin: Kötü bir şey olarak düşünmeyin. Bu hediye için takdirinizi gösterin.
Her duygunun ne anlama geldiğini ve başkalarının duygularını sizinkinden nasıl ayırt edeceğinizi öğrenin. Bu anahtardır. Kendiniz boğuluyorsanız, boğulmakta olan birini kurtarmaya çalışamazsınız. Bu hediyeyi faydalı bir şekilde kullanabileceğinizden emin olmanın yolu, kendi duygularınızla başkalarının duyguları arasındaki çizgiyi çekmektir.

Diğer Clairsentient'lerle Bağlantı Kurun: Bu yeteneğe sahip olmak için pek çok eşsiz deneyimin üstesinden gelmenize yardımcı olabilirler ve hatta onunla yapabileceğinizi bilmediğiniz şeyleri size gösterebilirler.

Başkalarının duygusal veya fiziksel acısını üstlenme korkusuyla kendinizi bunaltmayın. Yine, bu yükler sizin taşıyacağınız şeyler değil ve bu yüzden onları taşımanıza gerek yok. Seni üzmelerine izin verme.

Duygularınızı İfade Etmek İçin Yaratıcılığı Kullanın: Size en doğal gelen her şeyi şiir yazabilir, çizebilir veya resim yapabilir, müzik besteleyebilirsiniz. Ne hissettiğinizi yaratıcılıkla ifade edebildiğinizde, duygularınızı serbest bırakmanıza ve onları ciddiye almamanıza yardımcı olur.
Günlük: Bu, duyguları çözmenin harika bir yoludur. Günlük tutmak ve girişlerinizi gözden geçirmek, güçlü bir benlik duygusu geliştirmenize ve basiret ile çalışmanın ne kadar ilerlediğini ve nasıl değişmiş olabileceğinizi görmenize yardımcı olacaktır. Neyi geliştirmeniz gerektiğini size gösterecektir.

Meditasyon ve Müzik: Yine meditasyondan kaçamazsınız. Hediyeyi daha iyi yönetmenize yardımcı olacaktır. Kendi kendinize müzik çalarken, bir enstrüman çalarak veya kendi şarkılarınızı besteleyerek de rahatlayabilirsiniz.

Bu Armağanı Başkalarının İyiliği İçin Kullanın: Hayatınızdaki diğer insanlara yardım etmek için bunu proaktif olarak nasıl kullanabileceğinizi kendinize sorun. Ne kadar çok yardım ederseniz, onunla çalışmakta o kadar iyi olacak ve daha duyarlı olacaksınız. Yine de, ilginç bir şeyin ortaya çıktığını göreceksiniz: Daha duyarlı olabilirsiniz, ancak hediye karşısında gittikçe daha az şaşıracaksınız. Bu, sürekli uygulamadan gelen manevi olgunluğa ulaştığınız zamandır - ve pratik yapmanın bundan daha iyi bir yolu yoktur.

Machine Translated by Google

baş kalarının duygusal sorunlarını çözmelerine yardımcı olmak.

Psiş ik okuma, iyileş tirme veya danış manlık seansınız bittiğ inde, baş kalarının enerjilerini bırakın. Sen üzerine düş eni yaptın. Artık o enerjilere tutunmanıza gerek yok. Onlara yardım ettiğ inize ve her ş eyin onlar iç in iyi olacağ ına güvenin.

Basiret hakkında not edilmesi gereken bir ş ey, farklı insanlar iç in farklı ş ekillerde ortaya çıkmasıdır.
Diğ er her durugörü sahibi senin hissettiğ ini hissedemez. Bununla birlikte, bu yeteneğ e sahip diğ er kiş ilerle gerçekten ağ kurmalısınız. Yakınınızdaki forumları ve buluş maları bulmak iç in çevrimiç i olun.

Duru Duyarlılığ ı Geliş tirin Bu

beceriyi geliş tirmek ve geliş tirmek iç in, sonsuz bilgelikteki Yüksek Benliğ iniz ile bağ lantı kurabilir ve yardım isteyebilirsiniz. Bol bol pratik yapmaya çalış malısın. İ ş te durugörü yeteneklerinizi artırmak iç in yapabileceğ iniz ş eyler.

1. Çevrenizle çalış ın. Clairsentients çevrelerinin çok farkındadır. Sık sık dağ ınıklıktan etkilendiğ inizi, düzgün düş ünemediğ inizi ve üretken olmak iç in mücadele ettiğ inizi fark ederseniz, becerinizi uygulamaya baş lamadan önce çevrenize dikkat etmelisiniz.

Çevreniz üzerinde çalış ın ve onları temiz ve düzenli hale getirin. Temiz yap. Artık kullanmadığ ınız her ş eyi temizleyin. Dağ ınıklığ a tutunmayın. Geri gelmeyi sevdiğ iniz bir yer haline getirin. Bölgeden artık size hizmet etmeyen tüm bayat, eski enerjileri temizlemek iç in biraz adaçayı da yakabilirsiniz. Bu size meditasyon yapabileceğ iniz ve yeteneklerinizi geliş tirme pratiğ i yapabileceğ iniz mükemmel bir ortam sağ layacaktır.

2. Birini okuyun. Bu psiş ik hediyeyi geliş tirmenin en iyi yolu budur. İ lk olarak, bir aile üyesinden veya arkadaş ınızdan size oldukça iyi tanıdıkları, sizin hiç tanış madığ ınız birinin fotoğ rafını çekmesini sağ lamalısınız. Dikkatinizi öznenin gözlerine vererek bu resmi inceleyin. Enerjilerini hissedin. Fotoğ raf çektirdiklerinde ne hissettiklerini anlayabilmek iç in onu ayarlayın. Rahat ve mutlu muydular? Yoksa stresli ve kızgın mıydılar? İ lk baş ta yalnızca negatif veya pozitif titreş imleri yakalayabileceğ inizi unutmayın. Bu iyi. Daha fazla pratik yaparak daha fazlasını öğ renebileceksiniz.

Ardından, kendinize resimdeki öznenin ne tür bir insan olduğ unu sorun. Onlara güvenebilir misin?
Son olarak, ne kadar hassas olduğ unuzu öğ renmek iç in ailenizden veya arkadaş larınızdan size geri bildirimde bulunmalarını isteyin.
Daha iyi olmak iç in bu egzersizi yapmaya devam edin.

3. Psikometri uygulayın. Bu temelde bir nesnenin enerjisini okuyor. Nesneyi elinizde tutun (bilmediğ iniz bir nesne yapın). Ardından, ona uyum sağ layın ve ondan aldığ ınız duyguları gözlemleyin. Yine, bu nesne hakkında hiçbir ş ey bilmediğ inizden emin olmak istiyorsunuz. Sahibinin kim olduğ unu da bilmemelisin. Antikacı size oynayacak çok ş ey sunmalıdır.

Gözlerinizi kapatın ve sonra eğ er yapabilirseniz, yavaş ça ellerinizi, bileklerinizin içini ve kollarınızı gözlerinizin üzerinde gezdirin. Bunu yaparken, onun enerjisine uyumlandığ ınızı hayal edin. Bu nesnenin sahibinin nasıl biri olduğ unu hissetmeye çalış mak. Bundan sonra, sahibine nesneden ne elde ettiğ inizi söyleyin, bu sadece duygu mu yoksa baş ka bilgiler mi? Haklı olup olmadığ ınızı onlara sorun.
İ lk baş ta yanılıyor olabilirsiniz. Bunun iyi olduğ unu bilin. Pratik yapmaya devam edin ve bu beceride gittikçe daha iyi olacaksınız. Takının, sahibi sürekli taktığ ı iç in baş lamak iç in en iyi ş ey olduğ unu göreceksiniz ve daha fazla enerjiye sahip olacak. Metal, enerjiyi son derece uzun süre tutmak iç in harikadır.

4. Kalp çakranız üzerinde çalış ın. Kalp çakranız veya anahata duygu merkezidir. Düş üncelerle duygular arasında ve bu ikisi ile maneviyat arasında köprü kurar. yeteneğ inize bağ lıdır

Machine Translated by Google

empatik olun, başkalarını önemseme yeteneğinizin yoğunluğu, duygusal olarak açıklık seviyeniz, kendi üzerine düşünme yeteneğiniz, kendinizi tanımanız ve her gün hissettiğiniz huzur.

Kalp çakranızı açtığınızda güzel şeyler olur ve psişik yetenekleriniz, yaptığınız her şeyi çok daha güçlü ve etkili kılan bir sevgi alanından gelir. Anahata "incinmemiş" anlamına gelir ve hepimizin olmaya çalıştığı şey budur, özellikle de kargaşadan geçtiğimizde. Bu duruma ulaşmanın tek yolu açık bir kalbe sahip olmaktır.
Ne yazık ki, çoğu insan kırıldıklarında tam tersini yapıyor, kendilerini korumak için kalplerini kapatıyorlar. Bu, tamamen iyileşme şansını engeller ve öfke, kıskançlık ve diğer hoş olmayan duygulara yol açar.

İşte bu çakrayı aktif ve dengeli tutmak için günde on ila on beş dakika arasında yapabileceğiniz bir egzersiz. Rahatsız edilmeyeceğiniz sessiz bir yere oturun. Tüm dikkat dağıtıcı şeylerden kurtulun. Gözlerinizi kapatın, burnunuzdan nefes alın ve çenenizi gevşeterek hafifçe aralanmış dudaklardan nefes verin.
Nefes alırken, burnunuzdan akan, göğsünüzdeki göğüsler arasındaki boşluğa doğru yönelen canlı, yeşil bir ışık olduğunu hayal edin. Burası senin Anahata'nın olduğu yer. Nefes alırken enerjiyle dönen parlak yeşil bir tekerlek gibi parladığını görün. Nefes verdiğinizde, karanlığın onu terk ettiğini ve çakranın gitgide daha parlak parlamasına neden olduğunu görürsünüz.
Çakranız canlı bir yeşil olana kadar buna devam edin.
5. Bir kristal ızgara oluşturun. Kristaller ve değerli taşlar inanılmaz derecede iyileştiricidir ve psişik yeteneklerinizi geliştirmenize yardımcı olabilir. Basiret için en iyisi kehribar, pembe kuvars ve ametisttir. Ametist ve florit, Yüksek Benliğinizle bağlantı kurmanıza, netlik kazanmanıza, rahatlamanıza ve zihninizi açmanıza izin veren huzurlu, dengeli enerjileri desteklemek için harikadır. Pembe kuvars daha fazla sevgi, özveri ve neşe hissetmenize yardımcı olur ve besleyici, sevgi dolu bir ortamın gelişmesine yardımcı olur. Kehribar mekanınıza saflık ve pozitiflik getirir ve romantizm için harikadır.
Bir kristal ızgara yapmak için, önce durugörü yeteneğinizi geliştirmek için ızgaranızın amacını belirleyin. Bu niyeti bir karta yazabilir veya çalışmak istediğiniz alanda kendi kendinize yüksek sesle söyleyebilirsiniz. Niyetinizi belli ederken biraz adaçayı yakın.
Kristallerinizi istediğiniz şekle sokacak şekilde düzenleyin. İstediğiniz ana veya ana kristali seçin ve merkeze koyun. Rahatlayın ve birkaç nefesle kendinizi topraklayın.
Ardından, daha fazla durugörü sahibi olma hedefinizin zaten tamamlanmış bir anlaşma olduğunu hayal edin, zihninizin sakin ve olumlu bir beklenti durumunda olduğundan emin olun. Yardımları için Yüksek Benliğinize ve rehberlerinize teşekkür edin ve istediğiniz her şeyin zaten başarıldığına güvenin.
6. Meditasyon senin arkadaşın. Bu, doğaüstüne uyumlanmanızı ve Yüksek Benliğinizin o anda anlamanız için ihtiyaç duyduğu her şeyi elde etmenizi sağlar. Karşı taraftan ve sizi seven ve sizin için en iyisini isteyen varlıklardan gelen mesajlara bu şekilde açık kalırsınız.

Machine Translated by Google

Onuncu Bölüm: Üçüncü Gözünüzü Kapatmak Bazı

insanlar için, üçüncü göz çakrasını veya Ajna'yı açmak onlar için bir kabusa dönüş üyor ve içine düş tükleri için piş manlık duyuyorlar. Ne yazık ki bu, aş ağ ıdaki uyarıları dikkate almamalarından kaynaklanmaktadır:

1. Üçüncü göz çakranızı önce aş ağ ıdan yukarıya, aş amalı olarak çalış madan açmayın.

2. Psiş ik olmanın havalı olduğ unu düş ündüğ ünüz için üçüncü göz çakranızı açmayın. Bunu, insanları ş aş ırtmak veya X-men'den biri olmak için değ il, yalnızca ruhsal yönünüzü gerçekten geliş tirmeye çalış ıyorsanız yapın.

Tabii ki, çoğ u insan dinlemiyor ve devam edip istediklerini yapıyorlar. O kadar kötü olabileceğ ini düş ünmüyorlar. Sonra çakrayı açarlar ve düzgün hazırlanmadıkları ve iyi niyetleri olmadığ ı için korkunç yan etkiler yaş arlar. Neden niyetlerinize dikkat etmeniz ve üçüncü gözünüzü açarken acele etmemeniz gerektiğ ine gelelim.

Üçüncü Gözünüzü Açmanın Tehlikeleri Ajna'yı açma

sürecine saygı duymazsanız, inanılmaz derecede bunalmış hissedeceksiniz ve yolunuza çıkan yeni güçlerle baş a çıkmak için kendinizi yetersiz bulabilirsiniz. İ ş te bunu yanlış yaptığ ınızda olabilecek birçok ş ey.

Canlı Kabuslar: Üçüncü gözünüzü açmanız canlı rüyalara yol açar, ancak aynı derecede canlı kabuslar da görebilirsiniz, özellikle de duygularınızı düzgün bir ş ekilde yönetmek için duygusal olarak yeterince olgun bir durumda değ ilseniz. Bu kabuslar, sizi uzun süre korkmuş ve yaralı hissetmenize neden olabilecek çok gerçek nitelikler kazanıyor. O kabuslardan gelen görüntülerin gün boyunca sizi rahatsız ettiğ ini ve böylece rahatlayamadığ ınızı ve yapmanız gereken ş eylere odaklanamadığ ınızı fark edebilirsiniz.

Yatmadan önce meditasyon yapın, böylece üçüncü gözünüz aş ırı uyarıldığ ı için kötü rüyalar görme riskinizi azaltabilirsiniz. Bu rüyaları yazabilmeniz için bir rüya günlüğ üne sahip olmanıza yardımcı olur. Onları incelediğ inizde, ortaya çıkan bir tema olduğ unu fark edeceksiniz ve bunu bir kez kavramaya baş ladığ ınızda, anlayış ın ış ığ ı o kabusları defedecek.

Doğ ru Sezgiden Korkma: Ajna'nızı açtığ ınızda, her zamankinden daha sezgisel hale geleceksiniz. Buna hazır değ ilseniz, bu bir hediyeden çok bir lanet gibi gelebilir.

Kendi yaş amınızda ve baş kalarının yaş amlarında neler olacağ ını anlatmakta o kadar iyi olacaksınız ki, size herhangi bir faydası olmayacak kadar gözünüzü korkutacak. Yapmanız gereken ş ey, bunun size iyi ş ekillerde hizmet edebileceğ ini ve doğ ru seçimleri yapmanıza yardımcı olabileceğ ini nazikçe ama kesin bir ş ekilde kendinize hatırlatmak. Sizi hayatta doğ ru yolda tutabilir. Ne yaparsanız yapın, sezginizi bastırmaya çalış mayın veya içgüdülerinizi görmezden gelmeyin çünkü her seferinde yapmamış olmayı dileyeceksiniz. Bunu ne kadar çok bastırırsanız, o kadar büyük ve yoğ un hale gelebilir çünkü onu görmezden gelmek yerine ortadan kaybolur, aktif olarak her ş eyi bastırmak için savaş ırsınız.

Korkusuzluk: Üçüncü gözünüzü açtığ ınızda yenilmez hissedebilirsiniz. Bu size özgüven veren güçlendirici bir duygu olabilir. Yine de, bu yenilmezlik duygusu kontrolsüz bir ş ekilde devam ederse, sizin için sorun olabilir. Her ş eyi bilen olmadığ ınızı ve yine de yaş am kararları üzerinde düş ünmeniz gerektiğ ini unutmayın. Sezgi harikadır, ancak mantıkla dengelendiğ inde daha da büyüktür. Bu yüzden her zaman yapmak istediğ iniz ş eyin artılarını ve eksilerini göz önünde bulundurun.

Bedeninizi Terk Etmek: Buna astral seyahat veya astral seyahat denir. İ nanılmaz derecede eğ lenceli olabilir ve

Machine Translated by Google

size hayatın nasıl çalış tığ ına dair harika bir fikir sunar. Ancak, bedeninizi terk etme ve fiziksel dünyadan çok farklı dünyaları görme deneyimine hazır değ ilseniz, bu gerçekleş tiğ inde kendinizi en iyi ihtimalle kafanız karış mış ve en kötü ihtimalle korkmuş bulabilirsiniz.

Korkunun sorunu, yansıtma yaparken her türlü korkutucu ş eyi anında size çekmesidir. Bu korku ve hazırlıksızlığ ınız nedeniyle kendinizi dünyaların en aş ağ ısında ve en karanlıklarında bulabilirsiniz. Üçüncü gözünüzü açmakla ilgili olan ş ey, kendinizi en uygunsuz zamanlarda bu dünyalara doğ ru kayarken bulabilmeniz ve her deneyimin gerçek ve bir öncekinden daha kötü hissedilmesidir.

Bu baş ınıza gelirse, astral projeksiyonda incinemeyeceğ inizi unutmayın. Meditasyon yapmadıysanız veya titreş iminizi yükseltmeye odaklanmadıysanız ve en büyük korkularınızla karş ı karş ıyaysanız, bu düş ünceye tutunmak zor olabilir. Sadece düş ünerek istediğ iniz zaman bedeninize geri dönebileceğ inizi ve asla astral düzlemlerde sıkış ıp kalamayacağ ınızı unutmayın.

Ayrıca bedeniniz herhangi bir varlık tarafından ele geçirilmeyecek veya ele geçirilmeyecektir çünkü bu tamamen imkansızdır ve bedeniniz kendi bilincine ve farkındalığ ına sahiptir. Astral seyahatte yanlış bir ş ey yok ama baş lamadan önce buna hazır olmalısınız. Üçüncü gözünüzü açmak size hazırlık açısından pek bir ş ey kazandırmaz, bu yüzden bunun üzerinde biraz daha çalış malısınız.

Aş ırı Aktif Ajna: Bu çakra çok aktif olduğ unda, kötü fiziksel yan etkiler yaş arsınız. Iş ığ a, parlak renklere ve Güneş 'e karş ı çok hassas hale gelirsiniz. Etrafına küsmeden bakamazsın. Doktorunuzun açıklayamadığ ı kör edici baş ağ rıları çekmeye baş larsınız. Tek çözüm, bu aş ırı aktif enerji merkezini dengelemek olacaktır.

Bunu yaş ıyorsanız, sizi aş ırı uyaran herhangi bir yerden veya durumdan uzak durmak isteyebilirsiniz. Üçüncü gözün içeri akan seslere ve görüntülere yavaş yavaş alış abilmesi için dış arıda daha fazla zaman geçirin. Ayrıca baş ağ rıları, kas gerginliğ i ve aş ırı aktif çakranızın neden olduğ u stres konusunda size yardımcı olması için yoga ve meditasyon yapmalısınız. .

Korku ve Karış ıklık: Üçüncü gözünüzü açmak, özellikle bilimsel olarak açıklanamayan fiziksel olmayan olaylara açık değ ilseniz, korkmanıza ve kafanızın karış masına neden olabilir.

Hatta birazdan değ ineceğ imiz bu çakrayı kapatmanın yollarını aramaya bile baş layabilirsiniz. Bu çakradan mantıksal zihninize akan muazzam bilgi hacmi, baş a çıkmanız için biraz fazla olabilir ve neyin gerçek neyin gerçek olmadığ ını merak ederek yönünü ş aş ırmış ve dengesiz hissedebilirsiniz.

Bu ş ekilde hissediyorsanız, olan bitenin her zaman etrafınızda olan bilgilere eriş meniz olduğ unu kendinize sürekli hatırlatmanız gerekir. Sadece hepsini ilk kez algılıyorsunuz. Dilerseniz, tüm yaş amınız boyunca kör olduğ unuzu hayal edin. Sonunda görebildiğ iniz zaman, her ş ey size tuhaf ve yeni gelecek ve bazı ş eyler sizi korkutabilir. Korkunun galip gelmesinin tek nedeni anlayış eksikliğ idir. Üçüncü gözünüzün size ne gösterdiğ ini anlamaya baş ladığ ınızda, artık korku hissetmeyeceksiniz. Güvende olduğ una güvenmelisin. Büyük resme bakarsanız, ruhsal olarak uyanık olmanın iyi bir ş ey olduğ unu unutmayın. Ş u anda olanlara çok fazla odaklanırsanız, bu gerçeğ i unutabilirsiniz.

Kaotik Davranış : Üçüncü gözünüzü açmak aynı zamanda kaotik, düzensiz ve tutarsız bir konuda davranmanıza da yol açabilir. Büyük değ iş iklikler genellikle tipik olmayan ş ekillerde hareket etmemize neden olur. Her zamanki benliğ imiz değ iliz. Açık bir üçüncü göze sahip olma hissine alış mak ve bunun sizin için ne anlama geldiğ ini ve nasıl davranmanız gerektiğ ini anlamak için zamana ihtiyacınız var. Ne yaparsan yap, her ş eyi adım adım yapamadığ ın için kendine yüklenme. Sabırlı olun ve her ş eyin üstesinden nasıl geleceğ inizi hemen bileceğ inizi düş ünmeyin. Bir öğ renme eğ risi var. Bununla zaman ayırın.

Bu arada, normalde olduğ undan daha ölçülü olmak için elinden gelenin en iyisini yap. Hissedeceksin

Machine Translated by Google

bazı dürtüler ortaya çıkar. Sadece onlara göre hareket etmeyin. Duraklatın ve düşünün ve harekete geçmeye karar verdiğinizde bile biraz daha bekleyin. Yapmak üzere olduğunuz şeyin, her şeyi söyledikten ve yaptıktan sonra savunmaya ve beklemeye istekli olduğunuz bir şey olup olmadığını öğrenmek için her zaman kendinize danışın. Savunamayacağınızı biliyorsanız, yapmayın. Size yakın olan insanların daha şefkatli, destekleyici ve anlayışlı olabilmeleri için bir büyüme ve uyum sürecinden geçtiğinizi bilmelerini sağlayın. Her şeyin dengeleneceğine kendi kendinize karar verin ve bu süreci hızlandırmak için Yüksek Benliğinizden yardım isteyin çünkü "Üçüncü gözümü yeni açtım" her zaman korkunç bir insan olmanız için bir mazeret değildir.

Üçüncü Göz Çakranızı Dengeleyin Üçüncü gözünüzü açtığınıza pişmansanız bu bölüme dikkat etmelisiniz. Bu çakra ile ruhsal yolculuğunuza devam etmek istiyorsanız, sağlıklı bir şekilde çalışmak için dengeyi yeniden sağlamaya odaklanmalısınız. Üçüncü gözün sizin için çalışacak şekilde çalışmasını sağlamak için yapmanız gerekenler şunlardır:

• Meditasyonu günlük bir uygulama haline getirin. Bundan kaçamazsın. Harika sonuçlar almak için günde sadece on dakikaya ihtiyacınız var. Rahatsız edilmeyeceğiniz bir yerde sessizce oturabilir ve nefesinize odaklanabilir, burnunuzdan nefes alabilir ve hafifçe aralanmış dudaklarınızla nefes verebilirsiniz. Düşüncelerinizin nefesinizden uzaklaştığını her fark ettiğinizde mutlu olun, çünkü bu ilerleme kaydettiğiniz anlamına gelir. Bu kaç kez olursa olsun, fark ettiğiniz için memnun olun ve sonra nazikçe, sevgiyle dikkatinizi tekrar nefesinize getirin. Ayrıca, vücudunuzun çeşitli hislerine odaklanarak veya ayaklarınızdan başlayıp başınıza kadar uzanan rahatlatıcı bir vücut taraması yaparak da meditasyon yapabilirsiniz. Tarama yaparken, vücudunuzun gergin olan herhangi bir parçasına dikkat edin ve ardından nefesinizi verirken gerilimi bilinçli olarak serbest bırakın. • Neroli veya lavanta esansiyel yağları kullanın. Bileğinizdeki nabız noktalarına koyabilirsiniz. Ayrıca kokulu mumlar da kullanabilirsiniz. • Doğru miktarda uyuyun. Her gece yedi ila sekiz saat uyumalısınız.

Bazı insanların diğerlerinden daha fazla uykuya ihtiyacı vardır. Tamamen yenilenmiş ve gençleşmiş hissedene kadar uyuyun. Bu, üçüncü gözünüze çok yardımcı olur. Yatağa yakın elektronik cihazlar varken uyuya kalmayın. İdeal olarak, odanızın tüm elektronik cihazlardan arındırılmış olduğundan emin olmalısınız ve ekrana bakarak uykuya dalmamalısınız. Seni rahatlatan başka bir şey yap. Bir kitap okuyabilir ya da tam uykuya daldığınız anda sona eren bir çalma listesinden rahatlatıcı bir müzik dinleyebilirsiniz. Yatmadan en az bir saat önce işle ilgili, stresli veya ekranla ilgili hiçbir şey yapmadığınızdan emin olun. • Doğru türde yiyecekler yiyin. Böğürtlen, yaban mersini, kırmızı soğan, kırmızı üzüm, patlıcan ve ahududu gibi bazı yiyecekler üçüncü gözünüz için iyidir. Herhangi bir doğal kırmızı, mavi veya mor yiyecek, üçüncü göz çakranız için iyidir. • Onaylamaları kullanın. Üçüncü göz çakranızın dengelenmesini ve düzgün çalışmasını içeren olumlamaları ezberden okuyun. "İçimden fışkıran bilgeliğe güveniyorum ve kabul ediyorum" ve "Üçüncü gözümden aldığım rehberliğe açığım" diyebilirsiniz. Özel ihtiyaçlarınıza uyan olumlamaları kullanın ve bunları her zaman olumlu ve şimdiki zamanda ifade edin.

Üçüncü Göz Çakranızı Nasıl Kapatırsınız Üçüncü gözünüzün açık kalmasını umursamadığınızı fark ederseniz, süreci tersine çevirip her şeyin normale dönmesini sağlayıp sağlayamayacağınızı merak edebilirsiniz. Şanslısın. Ajna'nızı kapatabilir ve bu şekilde tutabilirsiniz. Bunu yapmanın dört yolu var.

Machine Translated by Google

• Görselleş tirme yoluyla kendinizi Dünyanın enerji alanına topraklamak • Görselleş tirme yoluyla Ajna'nıza indigo enerjisinin akış ını durdurmak • Yüksek Benliğ inizden yardım istemek • Meditasyon, görselleş tirme vb. gibi tüm ruhsal uygulamaları durdurmak

Zihniniz son derece yaratıcı ve güçlüdür, o kadar ki bu nitelikleri aş ırı aktif üçüncü gözünüzü içeren her ş eyi kapatmak için kullanabilirsiniz. Durugörü sahibiyseniz, hayal etmeyi veya görselleş tirmeyi kolay bulacaksınız. Gün boyunca zihniniz genellikle beta veya gama beyin dalgası frekansında çalış ır, bu da sizi bilinçaltı zihninize ve açık bir Ajna ile topladığ ınız süptil enerjilere eriş menizi engeller. Bununla birlikte, hayal kurduğ unuzda veya ş ekerleme yapmak istediğ inizde, beyin dalgalarınız hafif uykuda deneyimlediğ iniz alfa veya tetaya yavaş lar. Bilinçli zihniniz gardını düş ürür ve bilinçaltına eriş iminiz olur. Ardından, artık açık bir üçüncü gözünüz olmadığ ını gösteren görüntüler oluş turarak tercih ettiğ iniz gerçekliğ i yaratabilirsiniz.

Gününüzün çeş itli noktalarında, bilinçli zihniniz arka planda kalır. En iyi sonuçları elde etmek için görselleş tirme egzersizlerinizi gerçekleş tirmenin en iyi zamanları bunlar çünkü bilinçaltınızla çok temas halindesiniz. En iyi sonuçlar için çalış ılacak dönemler, uyandığ ınız ve tam uykuya daldığ ınız anlardır. Bunu akılda tutarak, bu üçüncü göz iş ini kesin olarak kapatmanın çeş itli yollarına bakalım.

Kendinizi Dünya'nın Enerji Alanına Topraklayın: Daha önce kendinize dengeyi geri getirmenin harika bir yolu olarak topraklamadan bahsetmiş tik. Bu aynı zamanda üçüncü gözü kapatmanıza da yardımcı olabilir. İ ş te yapmanız gerekenler:

1. Hiçbir ş eyin rahatsız etmeyeceğ i veya dikkatinizi dağ ıtmayacağ ı sessiz, huzurlu bir yer bulun.
2. Çoraplarınızı ve ayakkabılarınızı çıkararak bir sandalyeye dik oturun.
3. Dilerseniz sırtınız yere gelecek ş ekilde yatabilirsiniz.
4. Gözlerinizi kapatın ve birkaç derin, rahatlatıcı nefes alın ve nefesinizin farkına varın.
5. Ayaklarınızdan köklerin çok yavaş çıktığ ını gözünüzün önünde canlandırın. Uzanmayı seçtiyseniz, tüm vücudunuzdan çıktıklarını da görebilirsiniz.
6. Bu köklerin yere indiğ ini, daha derine indiğ ini görün.
7. Köklerin Dünya'nın tam merkezine doğ ru ilerlediğ ini tasavvur edin.
8. Bunu yaptıkça, farkındalığ ınızın gitgide daha gerçek, topraklanmış , köklerini ş imdiki gerçekliğ e çevirdiğ ini fark edin.
9. Ne kadar fiziksel hissettiğ inize dikkat edin. Bunu dış arıda doğ ada uyguluyorsanız, bu duygu kendiliğ inden gelecektir.
10. Gözlerinizi açın ve kendinize ş unu onaylayın: "Fiziksel gerçekliğ e dayandım. Ş imdi ve buraya topraklandım."

Bunu dış arıda yapmayı seçerseniz, yine de yalınayak olmanız gerektiğ ini unutmayın.

Ajna'nıza çivit mavisi enerjisinin akış ını durdurmak: Bu, üçüncü gözünüzü kapatmanın baş ka bir güçlü yoludur, ruhsal, süptil enerjileri daha az algılayabilmeniz için onun içine ve içinden enerji akış ını tam anlamıyla durdurarak.

1. Güzel ve sessiz bir yer bulun.
2. Odak noktanızı kaybetmemek ve kafanızda gereksiz gevezeliklere neden olmamak için gözleriniz kapalı oturun.
3. Gözünüzde küçük bir nesne görün. Neyi seçtiğ iniz önemli değ il; sadece küçük tut.

Machine Translated by Google

4. Bu nesneyi beş dakikalığına hayal edin; bu, sürece alışmanız ve sezgisel olarak alıştırmaya devam etmeniz için yeterli bir süredir.

5. Ardından, şu anda nerede oturduğunuzu (veya uzandığınızı) gösteren bir resim oluşturun.

6. Şimdi, gerçek bir üçüncü gözün gözlerinizin arasında ve onların hemen üzerinde, alnınızda olduğunu hayal edin. Tüm evrenden içine akan çivit mavisi veya mor ışıkla onu sonuna kadar açık görün.

7. Ardından, yapabildiğiniz kadar canlı bir şekilde, ışığın kapandığını ve damla damla yavaşlayan ışık akışını görün.

8. Üçüncü gözünüz kapanırken, mor veya çivit mavisinin son ışıklarının da tamamen kaybolduğunu görün.

9. Işık kaybolduğunda ve gözünüz tamamen kapandığında, vücudunuzda bir rahatlama ve neşenin aktığını hissedin.

Sonuçları görmeye başlayana kadar bu alıştırmaya devam edin. Bununla oynayın. Zihninizde bu imajı oluşturun ve bunu ihtiyaç duyduğunuz sıklıkta, mutluluğu ve rahatlamayı çağırarak görselleştirin. Bu, realitenizde tezahür ettirilecektir.

Yüksek Benliğinizden Yardım İsteyin: Yüksek Benliğiniz her zaman yanınızdadır. İlahi olan her yerdedir. Epifiz bezinizi kapatmayı ve ıstırabınıza son vermeyi çok istediğinizde, Yüksek Benliğinizin size yardım etmesi için güvenebilirsiniz. Kendinizin bu boyutsal olarak daha büyük parçası sizi yargılamaz veya hayal kırıklığına uğratmaz. İster bu hayatta ister gelecek hayatta olsun, ruhsal evrim kaçınılmazdır. Şu anda yüksek çakralarınızla çalışmamayı seçerseniz, bunda yanlış bir şey yok. Bu dünyanın sonu değil ve hayatınızın da sonu değil. Birkaç yıl sonra fikrinizi değiştirmezseniz ve Ajna'nızla doğru yolu tekrar denemeye karar verirseniz, çözebileceğiniz daha birçok hayatınız var.

Yüksek Benliğiniz isteklerinize çok saygılıdır ve sizi şu anda yaşamak istemediğiniz bir şeyi deneyimlemeye zorlamaz. Gerçek, özgür iraden var. Psişik fenomenlerin engellemediği "normal" bir hayat yaşamaya karar verdiğiniz için endişelenecek hiçbir tepki, cehennem tehdidi veya ebedi lanet yok, bu yüzden kimsenin fikrinizi değiştirdiğiniz için sizi suçlu hissettirmesine izin vermeyin.

Tek ihtiyacınız olan, Yüksek Benliğiniz ve Ruh Rehberlerinizle küçük bir toplantı seansı. Hazır olmadığınızı ve üçüncü gözünüzü kapatma sürecinde size yardımcı olurlarsa bundan memnun olacağınızı bilmelerini sağlayın. İsteğinizde samimiyseniz, size soru sorulmadan kesinlikle yardımcı olacaklardır.

Tüm Spiritüel Uygulamaları Durdurun: Soğuk hindiyi durdurmak istiyorsunuz. Bu noktada yapmanız gereken tek şey, Ajna çakrayı kapatmak için görselleştirme egzersizleridir. Sonunda, bununla bile daha seyrek hale geleceksiniz ve sonra tamamen durabilirsiniz. Ayrıca başka herhangi bir manevi uygulama biçimi almamalısınız. Sadece dur. Meditasyon ve yoga ile devam ederseniz, bu uygulamalar doğal olarak üçüncü gözünüzü harekete geçirecektir. Üçüncü gözünüzü kapalı tutmak için bu uygulamalardan bir süre uzak durun. Onlara ancak nihayet hazır olduğunuzu hissettiğinizde geri dönün.

Machine Translated by Google

Çözüm

Sonunda bu kitabın sonuna geldik ve ruhsal yolculuğunuza başlamak için hiç şüphesiz hazır olmalısınız. Üçüncü gözünüzün harikalarını ortaya çıkarmak için kaçmadan önce iki önemli şeyi unutmayın.

İlk olarak, lütfen kendinizi çakralar konusunda eğittiğinizden ve onları aşağıdaki sırayla etkinleştirmeye çalıştığınızdan emin olun: • Muladhara (kök çakra) • Svadhisthana (sakral çakra) • Manipura (solar pleksus çakrası) • Anahata (kalp çakrası)) • Vishuddha (boğaz çakrası) • Ajna (üçüncü göz çakrası) • Sahasrara (taç çakrası)

Bu kitap taç çakrayla ilgili olmasa da, onu geliştirmek istiyorsanız, önce alt çakraları geliştirmiş olmanız gerektiğini bilin.

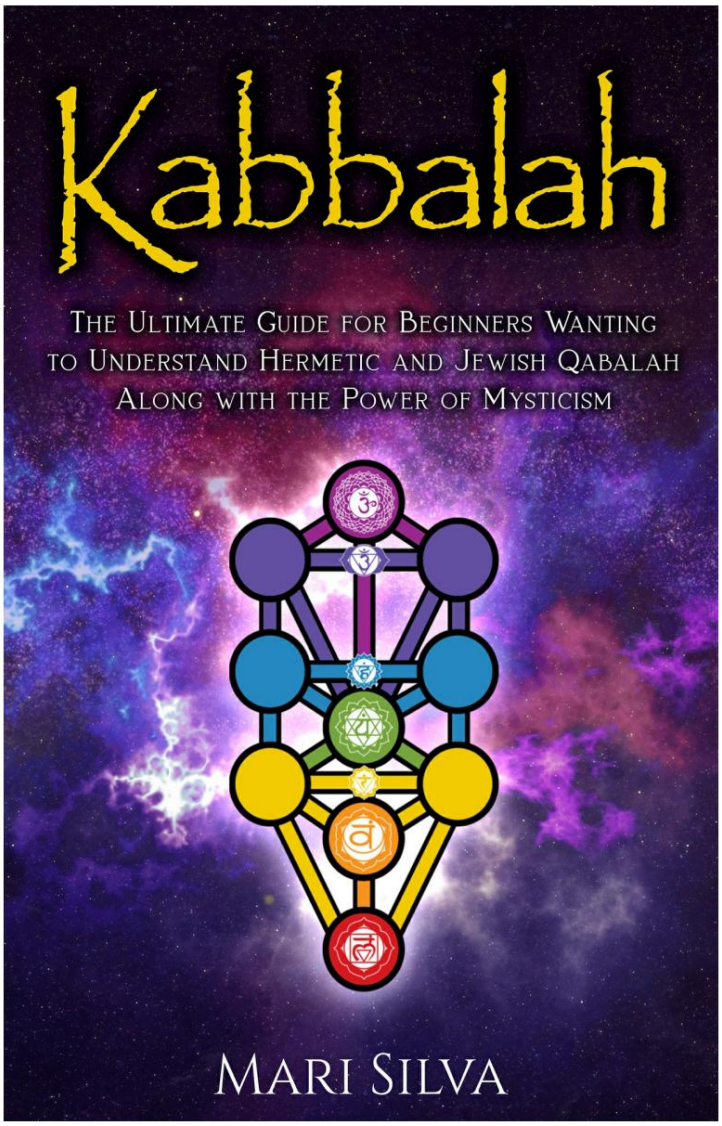
İkincisi, üçüncü göz çakranızı ve psişik yeteneklerinizi geliştirme arzunuzun sevgiden kaynaklandığından emin olun. Neden? Her şeyden önce, hepsini sevgiye dayandırmak, hayal edebileceğinizden daha hızlı ve hatta daha muazzam şekillerde tezahür etmelerini sağlayacaktır. Daha da önemlisi, başkalarına özverili bir şekilde hizmet etmenizi sağlar ve karşılığında, hediyelerinizle başkalarına ihsan ettiğiniz nimetlerin bolluğunun size defalarca, engellenmeden geri akmasına izin verir.

Buna bencil bir niyetle, hızlı para kazanmayı, gücü elinde tutmayı ve başkaları üzerinde hakimiyet kurmayı ve bırakmayı reddettiğin algılanan bir yanlışın intikamını almayı umarak gelirsen, o zaman başına ne gelirse gelsin sana. Seçim senin. Umarım her seferinde aşkı seçersin.

Son olarak, bunu ve diğer kitapları okumanın sizin için Ajna'nızı açmasını bekleyemezsiniz. Medyum olmakla ilgili okuyarak medyum olamazsınız. Bu kitabın sayfalarında öğrendiklerinizi uygulayın ve o zaman elinizde tuttuğunuz hazineyi gerçekten kavrayacaksınız.

Machine Translated by Google

İ ş te Mari Silva'nın beğ enebileceğ iniz baş ka bir kitabı

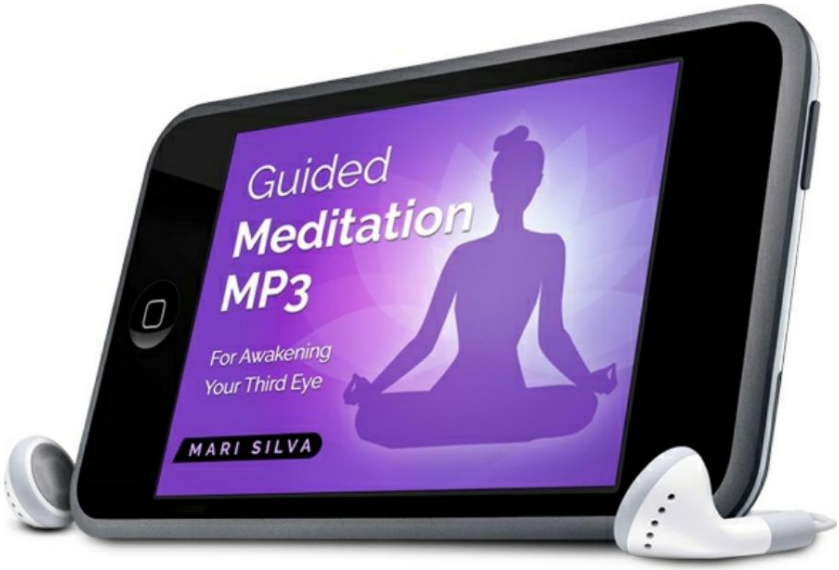

Kabbalah
The Ultimate Guide for Beginners Wanting to Understand Hermetic and Jewish Qabalah Along with the Power of Mysticism
Mari Silva

Bu kitaba göz atmak için buraya tıklayın!

Machine Translated by Google

Size Ücretsiz Hediye

Bu kitabı indirdiğiniz için teşekkürler! Çeşitli maneviyat konuları hakkında daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız Mari Silva'nın topluluğuna katılın ve üçüncü gözünüzü uyandırmak için ücretsiz rehberli meditasyon MP3'ü edinin. Bu rehberli meditasyon mp3'ü, daha yüksek bir bilinç durumunu deneyimleyebilmeniz için kişinin üçüncü gözünü açıp güçlendirmek üzere tasarlanmıştır.



Üçüncü gözünüzü uyandırmak için ücretsiz rehberli meditasyon MP3'ünü indirmek için buraya tıklayın

Machine Translated by Google

Referanslar

"Hinduizm ve Budizm'de Üçüncü Göz" - https://www.lotussculpture.com/.

"Üçüncü Göz - Kapsamlı Bir Açıklama" Token Rock.

Daniel C. Dennett (1991). Bilinç Açıklandı. Boston: Little, Brown ve Company.

HP Blavatsky, (1888). Gizli Doktrin, Cilt. 2, 1888.

Hale Teresa (1999). Çakra Şifa Kitabı. New York: Sterling Yayıncılık Şirketi.

Helena Petrovna Blavatsky, (1993). Gizli Doktrin cilt. II. Wheaton, IL: Teosofi Yayınevi.

Mrvelj, A., Womble, MD Florür İçermeyen Diyet Yaşlı Erkek Sıçanlarda Epifiz Büyümesini Uyarır. Biol İz Elem Res 197, 175–183 (2020)

Leadbeater, CW (1927) Çakralar. Wheaton, Illinois, ABD: Teosofi Yayınevi.

Phillips Stephen (1980). Kuarkların Ekstra Duyusal Algısı. Wheaton, İllinois. ABD: Teosofi Yayınevi.

Jefferson (1982). İksir doktrini. Coombe Yayları Basın.

Radha, Sivianande (2004). Batı için Kundalini Yoga. New York: Shambhala.

Richard Cavendish, ed. (1994). Man, Myth ve Magic - Cilt 19. New York, NY: Marshall Cavendish.

Rohr, Richard (2009). Şimdi Çıplak: Mistiklerin Gördüğü Gibi Görmeyi Öğrenmek. Kavşak Yayıncılık Şirketi.

Sagan, Samuel, MD (2007). Üçüncü Gözü Uyandırmak (3. baskı). Roseville, NSW Avustralya: Clairvision.

Saraswati, Swami Satyananda Saraswati (2001). Kundalini Tantra. Bihar, Hindistan: Yoga I Publications Trust.

Keskin, Dr. Michael (2005). Yükseliş Dosyası: Çakra Aktivasyonu ve Kundalini Uyanışı İçin Pratik Bir Kılavuz. St. Albert, Alberta: Avatar Yayınları.

Strassman, Rick J. (2001). DMT: Ruh Molekülü. Bir Doktorun Devrimcisi